

Interzone

Dr. Andrew Goliszek

ÎN VINGETI STRESUL!

Teora

CUPRINS

INTRODUCERE	9
-----------------------	---

PARTEA I

Adaptarea la stres și metode de controlare a stresului în 60 de secunde

1. STRESUL: CE ESTE ȘI CUM SE MANIFESTĂ	11
Cum reacționăm la stres	12
Reacția la stres – o obișnuință	12
Stresul și imunitatea	13
Boli și suferințe asociate stresului	13
2. SIMPTOMELE STRESULUI ȘI SOLUȚIONAREA ACESTUIA ÎN 60 DE SECUNDE	15
Recunoașterea simptomelor stresului	15
Cum facem legătura dintre simptomele stresului și sursele sale . . .	18
Cum facem diferența dintre „tipul A” și „tipul B” de comportament	21
Chestionar pentru detectarea tipului A	22
Cum să ne schimbăm trăsăturile comportamentale specifice tipului A de personalitate	25
Cum să depășim starea de iritare generată de stres, specifică tipului A	26
Metode de controlare a stresului, pentru combaterea mâniei	26
Exerciții comportamentale pentru tipul B	27
3. STRESUL POZITIV ȘI STRESUL NEGATIV	30
Tolerarea stresului	30
Percepții pozitive și percepții negative	31
Tipuri de stres	32
Controlarea stresului în 60 de secunde	33
Transformarea stresului negativ în stres pozitiv	36

4. STRESUL LA SERVICIU ȘI EPUIZAREA NERVOASĂ	38
Cauzele stresului la serviciu	38
Așteptările față în față cu realitatea	39
Epuizarea nervoasă	41
Meserii care prezintă risc mare de epuizare nervoasă	42
Chestionar pentru stabilirea gradului de epuizare nervoasă	46
Cele patru faze ale sindromului epuizării nervoase	49
Unsprezece metode de eliminare a epuizării nervoase	50
5. ORGANIZAREA TIMPULUI	53
Jurnalul de organizare a timpului	56
Cincisprezece metode de organizare a timpului	58
6. STRESUL ȘI SĂNĂTATEA MENTALĂ	61
Depresia	61
Patru metode de controlare a stresului pentru lupta împotriva depresiei	62
Sinuciderea	63
Schizofrenia	64
Disfuncția sexuală	64
Sănătatea mentală în cazul veteranilor războiului din Vietnam	65
Boala afectivă periodică (BAP)	66
Sindromul premenstrual (SP)	67
Singurătatea	68
Grupurile de întraajutorare	68
7. STRESUL ÎN COPILĂRIE ȘI ADOLESCENȚĂ	71
Întâmplări stresante pentru copii	71
Metode de controlare a stresului, pentru copii	74
Metode de controlare a stresului, pentru a-i ajuta pe copii să se familiarizeze cu școala	76
Metode de controlare a stresului, pentru a-i ajuta pe copii să facă față durerii sufletești	78
Metode de controlare a stresului, pentru preadolescenți	79
Semne și simptome ale comportamentului sinucigaș	82
Stresul și adolescența	84
Metode de controlare a stresului, pentru părinți	84
Metode de controlare a stresului, pentru adolescenți	85
8. STRESUL ȘI ÎMBĂTRÂNIREA	87
Chestionar referitor la satisfacția pe care o avem de la viață	87
Cum să depășim criza vârstei mijlocii	90
Cum să învingem frica de moarte	92

Metode de controlare a stresului pentru a face față durerilor noastre sufletești	92
Metode de controlare a stresului pentru a-i ajuta pe ceilalți să facă față durerilor sufletești	93
Metode de controlare a stresului, pentru oamenii în vârstă	94

PARTEA a II-a

Tehnici și exerciții de relaxare

INTRODUCERE	97
9. RELAXAREA MUSCULARĂ PROGRESIVĂ (RMP)	98
10. ÎNCORDARE-RELAXARE	104
11. MEDITAȚIA	109
Tehnici de meditație	110
12. TEHNICILE IMAGINATIVE ȘI AUTOVINDECAREA	113
Exerciții imaginative folosite pentru relaxare	114
Imaginarea și autovindecarea	116

PARTEA a III-a

Teste și evaluări pentru autoajutorare

13. TESTAREA CUNOȘTINȚELOR DESPRE STRES	118
Realități despre stres	118
Cum să facem față stresului	122
Reacțiile la stres	125
Sondaj despre sursa stresului și despre rezistența la stres	129
Sondaj referitor la controlarea stresului	132
ANEXĂ Grupuri de ajutor social și grupuri de întraajutorare	135

INTRODUCERE

Într-un rând, Abraham Lincoln s-a așezat la birou și a scris:

„În momentul acesta, sunt cel mai nefericit om în viață. Dacă ceea ce simt ar fi distribuit în mod egal omenirii, n-ar mai exista nici măcar o singură persoană veselă pe fața Pământului... Trebuie sau să mor, sau să mă simt mai bine.“

Stresul a fost denumit „boala secolului douăzeci“, și se crede că el a provocat mai multă durere decât orice altceva cunoscut de medicina modernă. Și, indiferent dacă ne dăm seama sau nu de acest lucru, pentru cea mai mare parte dintre noi a devenit un obicei de care, pare-se, nu mai putem scăpa.

De ani de zile, doctorii ne atrag atenția asupra faptului că stresul dăunează sănătății noastre; expunerea regulată la stres poate duce la apariția unor probleme de maximă importanță, cum ar fi cancerul, hipertensiunea și boli ale arterelor coronare. Ultimele cercetări demonstrează că el ar putea reprezenta un factor major în trecerea de la infecția cu HIV la SIDA în stare activă.

Așadar, de ce, în ciuda tuturor avertismentelor referitoare la stres, ne este atât de greu să scăpăm de el și să învățăm, pur și simplu, să ne relaxăm? Un răspuns ar putea fi că nu privim reacțiile noastre la stres cu aceeași considerație cu care tratăm celelalte obiceiuri. Rezultatul este că am ajuns să acceptăm stresul ca atare. Am învățat să trăim și să murim cu el. Schimbarea acestui comportament înrădăcinat în noi este un proces de durată, dar ea poate fi făcută.

Cum puteți dumneavoastră – ca individ – să vă eliberați de stresul cu care v-ați obișnuit, astfel încât să vă îmbunătățiți calitatea vieții? Mai întâi de toate, învățând ce este stresul. În al doilea rând, învățând să recunoașteți propriile dumneavoastră simptome la stres. În al treilea rând, făcând unele schimbări în comportamentul dumneavoastră obișnuit. În al patrulea rând, folosind o serie de tehnici și metode rapide și simple pentru controlarea relaxării, care vor elimina în mod real propriile dumneavoastră probleme legate de stres.

Orice exercițiu, tehnică sau metodă de controlare a stresului ar trebui să înceapă în decursul acestor prime șaiszeci de secunde.

Lucrarea de față vă învață cum să faceți acest lucru. Oricare ar fi tehnicile de relaxare pe care le folosiți, decizia de a acționa în primul minut este de o importanță maximă. Pentru a reuși să vă controlați stresul în 60 de secunde, trebuie să vă antrenați în mod temeinic.

Curând după aceea, veți constata că respectiva acțiune a devenit o parte obișnuită, dar de mare importanță, din viața dumneavoastră și vă veți da seama că este într-adevăr ușor să vă simțiți bine. Între dumneavoastră și starea aceasta de bine nu se interpun niciodată mai mult de 60 de secunde.

Partea I

ADAPTAREA LA STRES ȘI METODE DE CONTROLARE A STRESULUI ÎN 60 DE SECUNDE

1. STRESUL: CE ESTE ȘI CUM SE MANIFESTĂ

Harry vine acasă obosit, gândindu-se încă la lucrurile pe care nu a apucat să le rezolve în ziua aceea la serviciu. Când încearcă să facă dragoste, se gândește încă la muncă și la ce trebuie să facă a doua zi. Deodată, remarcă faptul că fie nu poate avea o erecție, fie nu poate menține una. Fără să-și dea seama, se învinovățește numai pe sine pentru acest eșec. În seara următoare, se gândește dacă nu cumva va da iarăși greș. Se străduiește mai mult și, din cauza neliniștii, nu reușește din nou. Cu cât își dă mai mult silința, cu atât eșecurile sale devin mai evidente. În scurt timp, Harry va începe să evite să facă dragoste cu soția sa și chiar să se apropie de ea.

Harry este victima propriei sale stări de stres.

Viața strămoșilor noștri depindea în întregime de felul în care ei reacționau la stres – fuga de prădători, lupta cu dușmanii și supraviețuirea într-o lume ostilă. Aceia dintre ei care nu se speriau de întâmplările ce le amenințau viața supraviețuiau; ceilalți dispăreau. Undeva, de-a lungul drumului, am reușit să redezvoltăm capacitatea de a lua imediat atitudine, aproape ori de câte ori suntem puși într-o situație dificilă. Cu toate acestea, nu suntem capabili să ne controlăm reacțiile. Drept rezultat, stresul s-a infiltrat în toate aspectele societății și a devenit parte integrantă a vieții noastre, parte pe care am luat-o ca atare.

Reacționăm în mod automat la stres – în mare parte din obișnuință – la mii de evenimente care se produc în viața noastră. Astăzi, s-ar putea ca stresul să fie provocat de faptul că suntem nevoiți să muncim în slujbe care implică lucrul

cu tehnologie de nivel înalt, să facem tranzacții rapide în afaceri, să ne confruntăm cu divorțuri sau cu probleme sociale și familiale.

Ceea ce, în vremuri imemorabile, a început ca un mecanism de apărare vital, a ajuns astăzi să fie principala cauză a bolilor de care suferă oamenii din toată lumea.

CUM REACȚIONĂM LA STRES

Luni dimineața, intrați în biroul dumneavoastră și constatați că aveți o grămadă de lucruri de făcut. Ceva se petrece în interiorul dumneavoastră – simțiți asta. Dacă vă numărați printre cei care reacționează imediat la stres, corpul dumneavoastră va răspunde prin dureri, stări de greață sau de neliniște. Dacă sunteți unul dintre cei care reacționează mai încet, s-ar putea să nu primiți mesajul decât după ce ați ajuns acasă, în seara respectivă, sau după ce v-ați culcat.

Dar, indiferent dacă sunteți sau nu tipul de om care se manifestă cu promptitudine atunci când se confruntă cu situații stresante, în corpul dumneavoastră se petrec exact aceleași lucruri. Indiferent de cauza stresului sau de momentul în care se declanșează reacția, rezultatele sunt întotdeauna aceleași. Persoana presată de termenul la care trebuie să-și predea proiectul, femeia rămasă văduvă de curând, elevul nepregătit sau pacientul care află că suferă de o boală gravă sunt puși în fața unor factori diferiți de stres; totuși, din punct de vedere biologic, cu toții răspund în același mod. Felul în care ne manifestăm față de stres a evoluat, astfel încât nu ne mai facem griji în privința lucrurilor la care trebuie să reacționăm sau a celor pe care trebuie să le ignorăm; reacționăm la absolut totul.

REAȚIA LA STRES – O OBIȘNUINȚĂ

Un exemplu de reacție foarte des întâlnit, ce are directă legătură cu stresul, devenind o obișnuință, este impotența secundară a bărbaților. Stresul joacă un rol important în apariția problemelor sexuale, pentru că activitatea sexuală este influențată de sistemul nervos vegetativ. Ori de câte ori un bărbat are o erecție, impulsurile nervoase din creierul său produc dilatarea vaselor sanguine din penis, permițând unui val de sânge să pătrundă în țesutul spongios. În același timp, un sfincter se contractă și împiedică sângele să curgă înapoi.

Atâta timp cât organismul este supus unui factor de stres, acest sfincter nu se contractă, ceea ce duce la pierderea cantității de sânge necesare erecției.

Iată un exemplu:

La scurt timp după obținerea unei slujbe noi, John începe să fie nervos din cauza remarcilor șefului. De teamă să nu fie concediat, el nu poate reacționa în nici un fel. Ori de câte ori are o neînțelegere cu șeful său, John suferă o reacție la stres. După fiecare nouă discuție, asemenea manifestări se produc mai ușor, mai repede, și durează mai mult. În cele din urmă, simplul gând la o viitoare discuție va declanșa o reacție la stres. Acasă și în weekend-uri, John are trăiri negative, datorită faptului că se gândește la șeful său. Pentru el, reacția la stres a devenit un obicei de maximă importanță și se agravează din ce în ce mai mult, astfel încât lui John îi este tot mai greu să scape de ea.

Din momentul în care ne naștem, devenim dependenți de obiceiuri. Ne folosim de obiceiurile noastre pentru a ne elibera mintea de activitățile de rutină pe care trebuie să le efectuăm și pentru a ne simplifica existența de zi cu zi. Obiceiurile sunt importante. Cele mai simple lucruri pe care le facem, cum ar fi scrisul, legarea șireturilor la pantofi sau utilizarea tacâmurilor, pentru a mânca, reprezintă rezultatul direct al obiceiurilor. Problema apare atunci când începem să căpătăm deprinderi fără a ține cont dacă sunt bune sau rele, dacă sunt consolidate de ceva pozitiv sau negativ.

În asemenea situații, răspunsul cronic la stres este pur și simplu un obicei prost ce trebuie ținut sub control. Vom face acest lucru printr-o serie de metode pe care le prezentăm în continuare.

STRESUL ȘI IMUNITATEA

Imunitatea este în esență capacitatea organismului de a rezista la particulele sau la corpurile străine care pătrund în interiorul său. Există o teorie referitoare la creșterea numărului de cazuri de cancer care sugerează că, la un moment dat, pe parcursul existenței noastre, cu toții ne putem îmbolnăvi de cancer. Ceea ce-i deosebește pe cei care-i cad victime de cei pe care această boală nu-i afectează este o reacție imunitară scăzută a organismului. Nu excludem posibilitatea ca indivizii susceptibili de a se îmbolnăvi să fie cei mai puțin norocoși, cei care sunt afectați mai ușor de stres.

Această corelație între sistemul imunitar și stres va avea o importanță specială în discuțiile noastre viitoare, referitoare la SIDA.

BOLI ȘI SUFERINȚE ASOCIATE STRESULUI

O listă incompletă de boli despre care se crede că ar fi, în parte, rezultatul expunerii la stres pe termen lung cuprinde: boala inimii, hipertensiunea, bolile

de rinichi și arteroscleroza. În ultimi 10 ani, s-a ajuns la concluzia că și durerile de spate, durerile de gât, urticariile și ulcerul sunt legate de stres. Stresul în sine nu este cauza bolii, dar participă la slăbirea sistemului imunitar.

De îndată ce descoperim sursa acestui rău și ajungem să-l controlăm cu ajutorul uneia dintre metodele pe care le vom prezenta în continuare, în majoritatea cazurilor, bolile minore dispar.

De unde știm că stresul este cel care ne provoacă un număr extrem de mare de probleme?

În unele zone ale globului, unde stresul nu este parte integrantă din viața oamenilor, bolile de inimă sunt foarte rare. În schimb, atunci când cei care trăiesc în aceste regiuni sunt expuși la stresul societății moderne, ei devin la fel de susceptibili de a se îmbolnăvi, ca oricine altcineva. Alte studii au dovedit faptul că bolile de inimă sunt legate de nivelul colesterolului în sânge, acesta crescând o dată cu stresul. Toată lumea a aflat că fumatul, obezitatea, consumul de alcool, dereglările rinichilor, consumul excesiv de sare și bolile ereditare pot duce la creșterea presiunii sângelui; totodată, în prezent, se știe că și stresul poate fi un factor esențial în instalarea hipertensiunii.

Un studiu efectuat asupra unor persoane având vârste cuprinse între 9 și 16 ani a arătat că activitățile de rutină, cum ar fi cititul cu glas tare în fața colegilor de clasă, produc creșteri semnificative ale presiunii sângelui. În continuare, s-a demonstrat faptul că nu numai adulții, dar și copiii pot fi victime ale hipertensiunii ca rezultat direct al întâmplărilor stresante din viața lor.

Bolile de piele – eczeme, psoriazis, zona zoster – au fost vindecate cu ajutorul tehnicilor de controlare a stresului, deoarece multe dintre ele sunt provocate de trăiri negative.

Multă vreme, majoritatea bolilor au fost atribuite unor cauze cum ar fi regimul alimentar, ereditatea, mediul social și modul de viață. De curând, s-a constatat că stresul este implicat în numeroase boli, începând cu durerile de cap și cu ulcerul și terminând cu sclerozele multiple și cancerul. Multe dintre ele pot fi ținute în frâu dacă învățăm să ne schimbăm atitudinea și felul de a gândi, cu ajutorul unor procedee de controlare a stresului în 60 de secunde, care împiedică sistemul nervos să lucreze peste limitele admisibile.

Controlarea stresului este, fără îndoială, singurul și cel mai important element care ne asigură că avem posibilitatea de a ne apăra exact atunci când simțim nevoia.

Pe parcursul acestei cărți, vom încerca să izolăm anumite probleme legate de stres și să se le micșorăm efectul cu ajutorul unor metode specifice. Impunându-vă să vă relaxați spontan, să renunțați la încordare, să depășiți stările conflictuale și să vă eliminați anxietățile, vă veți elibera de stres și vă veți îmbunătăți viața, atât din punct de vedere calitativ, cât și cantitativ.

2. SIMPTOMELE STRESULUI ȘI SOLUȚIONAREA ACESTUIA ÎN 60 DE SECUNDE

Când pleacă la lucru, Bill începe să aibă dureri de stomac. În loc să facă legătura între aceste dureri și slujba sa, el încearcă să descopere ce anume din ceea ce a mâncat îi face rău. Presupunând în mod automat că durerea sa de stomac este provocată de mâncare, Bill ignoră strigătul de alarmă prin intermediul căruia corpul său îi atrage atenția asupra stresului.

Joan începe să aibă dureri de spate și de gât în diferite momente ale zilei. Imediat, se gândește că durerile sunt provocate de o poziție incorectă adoptată noaptea, în timpul somnului.

Atât Bill, cât și Joan sunt victime tipice ale stresului, fără să-și dea seama însă de acest lucru. Ei nu și-au impus să recunoască semnele pe care organismele lor le afișează în caz de stres.

Primul pas în acțiunea de îndepărtare a stresului îl facem recunoscând anumite simptome care ne avertizează că trupul nostru este supus stresului. Independent de felul în care stresul ne afectează pe fiecare în parte, el lasă întotdeauna în urma sa tiparul de neconfundat al bolii. Soluția constă în a recunoaște repede simptomul și a-l lega de stresul care îl precedă. Capacitatea de a recunoaște anumite trăsături ale caracterului nostru care favorizează apariția acestei stări ne poate ajuta să utilizăm rapid metodele de controlare a stresului în 60 de secunde, pentru a atenua simptomele sale.

RECUNOAȘTEREA SIMPTOMELOR STRESULUI

Nu toate reacțiile organismului nostru reprezintă simptome ale stresului; ele depind de fiecare persoană în parte. Ceea ce pentru un individ ar putea fi un semn al stresului, pentru altul poate fi un semn de boală. Simptomele

stresului pot fi împărțite în trei categorii: fizice, emoționale și comportamentale. La început, multe dintre simptomele înșirate în continuare sunt niște simpli factori iritanți; cu timpul, însă, ele se agravează și pot duce la apariția unor boli grave.

Simptome fizice

- durerile de cap
- clipitul nervos
- contractarea nărilor
- durerile faciale sau de maxilare
- gură sau gât uscat
- dificultăți în înghițire
- inflamațiile limbii
- durerile de gât
- amețeala
- dificultățile de vorbire, proasta articulare a cuvintelor sau bâlbâiala
- durerile de spate
- durerile musculare
- slăbiciunea
- constipația
- indigestia
- starea de greață și/sau de vomă
- durerile de stomac
- diareea
- câștigul sau pierderea în greutate
- pierderea poftei de mâncare sau pofta excesivă de mâncare
- mâncărimele, urticariile sau alte probleme ale pielii
- durerile de piept
- arsurile la stomac
- palpitațiile
- urinatul frecvent
- mâinile și/sau picioarele reci
- transpirația excesivă
- insomnia
- starea de somnolență
- nepotrivirea sexuală
- tensiunea ridicată
- oboseala cronică
- încheieturile umflate
- alergiile exagerate

- răcelile și stările gripale frecvente
- tremuratul și/sau ticurile nervoase
- predispoziția la accidente
- menstruația excesivă sau durerile menstruale
- respirația rapidă sau dificilă

Simptome emoționale

- iritabilitatea
- trecerea rapidă de la o stare de spirit la alta
- stările depresive
- agresivitate neobișnuită
- pierderea memoriei sau a capacității de concentrare
- neliniștea sau hiperexcitabilitatea
- iritarea din cauza unor lucruri minore
- coșmarurile
- comportamentul impulsiv
- sentimentele de neajutorare sau de frustrare
- autoizolarea
- comportamentul nevrotic
- gândirea incoerentă
- furia
- incapacitatea de a lua decizii
- stările de neliniște
- panica
- reprizele repetate de plâns
- gândul la sinucidere
- senzația de pierdere a controlului
- lipsa interesului sexual
- perioadele de confuzie

Simptome comportamentale

- scrâșnitul dinților
- încruntarea frunții
- râsul nervos pe un ton înalt
- bătutul din picior sau din deget
- roaderea unghiilor
- smulgerea părului sau răsucirea acestuia pe degete
- fumatul excesiv
- excesul de medicamente prescrise
- consumul excesiv de alcool

- mâncatul nervos
- regimul alimentar neselectiv
- mersul în lungul și-n latul camerei
- meditația prelungită
- pierderea interesului față de propria înfățișare
- schimbarea bruscă a obiceiurilor sociale
- încetineala cronică

Nerecunoașterea simptomelor minore ale stresului are la bază obiceiul nostru de a căuta semnele fizice mai des întâlnite. Aproape orice fel de simptom poate fi un semn ascuns al stresului. Dacă învățăm să recunoaștem semnele minore, aparent neimportante, putem deveni conștienți de sursele stresului nostru, reușind astfel să împiedicăm apariția simptomelor serioase și să controlăm mai ușor tensiunea care are tendința de a ne subjuga.

CUM FACEM LEGĂTURA DINTRE SIMPTOMELE STRESULUI ȘI SURSELE SALE

Una dintre cele mai bune modalități de a indentifica reacțiile organismului nostru la stres sau cauzele ascunse ale acestuia, este să ținem un jurnal al stresului pe o perioadă de cel puțin două sau trei săptămâni.

În continuare, vă oferim un model de jurnal – împărțit în patru coloane pentru momentul din zi, simptomul, activitatea imediat următoare, activitatea care îl precedă. Ori de câte ori faceți o observație, trebuie să o treceți în jurnal, pentru a nu uita sau a nu omite ceva.

De îndată ce remarcați un simptom al stresului, trebuie să-l treceți în jurnal, împreună cu ora la care a apărut, ceea ce făceați, ceea ce gândeați în momentul respectiv, fără a omite, totodată, activitățile și gândurile ce au precedat simptomul de stres. Este foarte important să luați în considerare gândurile și activitățile fizice, deoarece gândurile sunt potențiale cauze.

Includerea activităților ce precedă dispariția simptomului este tot atât de importantă pe cât de importantă este includerea gândurilor. Reacțiile la stres nu-și fac întotdeauna apariția simultan cu stresul. Ca să obținem o informație corectă, trebuie să ne antrenăm pentru a fi în stare să ne amintim ce s-a întâmplat pe parcursul a câtorva ore, înainte de momentul respectiv.

După ce ținem un jurnal al stresului timp de o săptămână, începem să căutăm tipare. Simptomele apar de obicei la aceeași oră? Avem un anumit simptom ori de câte ori facem un anumit lucru sau ne gândim la ceva anume? Ne este rău timp de o oră, sau chiar mai mult timp, după ce facem un anumit lucru?

Acum, începem să intrăm în pielea unor detectivi și să căutăm indicații care să ne ajute să descoperim cauzele ascunse ale stresului căruiia îi cădem victime. De exemplu, s-ar putea să observăm că la ora 9.30, aproape în fiecare zi, ne apucă o durere groaznică de cap. La o privire mai atentă, remarcăm că, în fiecare zi, la ora 9, suntem ocupați cu însoțirea copiilor la școală, în grabă. Lunea, marțea și vinerea adormim mai greu. Jurnalul ne arată că în nopțile respective ne gândim mult la problemele legate de serviciu. La ora 7 seara, miercurea și joia, am fost deranjați la stomac. Conform jurnalului nostru de stres, la 5.30, în după-amiezele respective, ne făceam griji în legătură cu obligația de a merge la întrunirile săptămânale ale personalului, timp în care urma să lăsăm copiii singuri acasă. Oricât de lipsite de semnificație ar părea gândurile, sentimentele sau acțiunile noastre, trebuie să le scriem. Ceea ce, într-o primă fază, ar putea lăsa impresia că este lipsit de însemnătate, s-ar putea dovedi, în final, o cauză majoră a simptomelor stresului.

Ziua săptămânii / data.....

Momentul zilei (ora)	Simptomul stresului	Activitatea în momentul apariției simptomului	Activitatea înainte de momentul apariției simptomului
<i>9.30 dimineata</i>	<i>durere de cap</i>	<i>luam micul dejun singur</i>	<i>i-am dus pe copii la școală, în grabă, la ora 9</i>
<i>12.30 la amiază</i>	<i>dureri musculare în zona gâtului și a umerilor</i>	<i>mă uitam la televizor</i>	<i>mă gândeam la achitarea taxelor</i>
<i>6.00 după-amiaza</i>	<i>băteam cu degetul rapid și constant</i>	<i>mă gândeam la notele de plată neachitate</i>	<i>m-am gândit la achitarea notelor de plată</i>
<i>10.00 seara</i>	<i>dureri de stomac</i>	<i>m-am certat cu fiica mea</i>	<i>mă uitasem la televizor</i>
<i>12.00 noaptea</i>	<i>insomnie</i>	<i>eram nervoasă din cauza discuțiilor cu fiica mea</i>	<i>eram nervoasă din cauza discuției</i>

O dată ce cunoaștem simptomele stresului și le corelăm cu sursele lui, următorul pas pe care trebuie să-l facem este să stabilim de ce sursele respective produc stres. Ar trebui să punem întrebările următoare:

1. Este cumva momentul din zi sau din noapte, în care întreprindem activitatea respectivă, cauza simptomelor stresului?
2. Este cumva motivul pentru care întreprindem activitatea respectivă cauza simptomelor stresului?
3. Este cumva felul în care întreprindem activitatea respectivă cauza simptomelor stresului?
4. Este cumva cantitatea de timp pe care o dedicăm activității respective cauza simptomelor stresului?

Mai înainte de toate, trebuie să ne dăm seama dacă nu cumva ora la care întreprindem activitatea respectivă constituie cauza problemelor. Simptomele dispar atunci când schimbăm ora la care ne îndeletnicim cu lucrul respectiv? Este noaptea mai potrivită decât ziua? Reorganizarea programului nostru face ca activitatea respectivă să fie mai puțin stresantă? Apoi trebuie să reconsiderăm motivul pentru care întreprindem activitatea respectivă. Este ea într-adevăr necesară? Ne putem descurca dacă renunțăm la ea? După aceea, trebuie să reconsiderăm felul în care facem ceea ce facem. Ne implicăm prea mult? Ne facem griji în permanență? Consumăm atâta energie încât ajungem să ne simțim epuizați? În cele din urmă, trebuie să reconsiderăm perioada pe care o dedicăm activității respective. Petrecem prea mult timp făcând lucrul respectiv? Prea puțin? Timpul pe care îl consacram activității respective este exagerat, împiedicându-ne să facem alte lucruri mai importante?

Răspunsurile la aceste întrebări ne spun de ce lucrurile pe care le facem sau sentimentele pe care le încercăm ne fac rău. Un jurnal corect al stresului va fi dovada palpabilă a faptului că unele dintre lucrurile ne semnificative pe care le facem, unele dintre gândurile ne semnificative care ne preocupă nu sunt, la urma urmei, chiar atât de lipsite de importanță! Trebuie să le schimbăm dacă ne hotărâm cu adevărat să ne controlăm stresul.

La sfârșitul jurnalului nostru, trebuie să trecem trei lucruri: (1) cauza exactă a simptomelor stresului (o activitate fizică, un gând etc.), (2) motivul pentru care activitatea respectivă este cauza simptomelor (timpul, felul în care facem lucrul respectiv, motivul pentru care îl facem etc.), (3) soluțiile pentru eliminarea simptomelor stresului. Putem scrie ceva de felul următor:

1. Cauza durerilor de cap – graba cu care îi duc pe copii la școală în fiecare zi.
2. Cauza simptomelor – programarea defectuoasă a timpului, faptul că nu am destul timp să fac totul, că sunt veșnic pe fugă.
3. Soluția: a) să mă trezesc puțin mai devreme;
b) să-mi organizez programul de dimineață mai eficient;
c) să nu amân lucrurile până în ultimul moment;
d) să mă pregătesc din seara anterioară.

Ar trebui să verificăm zilnic jurnalul stresului, pentru a fi siguri că ducem la bun sfârșit cel puțin câteva dintre lucrurile pe care ni le-am propus. Pe măsură ce ne atingem un scop, trebuie să ne îndreptăm atenția spre următorul, până ce eliminăm complet simptomele stresului. În cele din urmă, vom reuși să recurgem mai ușor la capacitatea noastră naturală de a recunoaște simptomele stresului. Vom putea identifica instantaneu sursele acestuia și vom putea acționa rapid, înainte ca ele să devină factori declanșatori ai reacțiilor determinate de stres.

Chiar și anumite trăsături de caracter pot fi modelate în favoarea noastră, dacă ajungem la concluzia că ele reprezintă adevărate surse de stres. De exemplu, indivizii de tip A sunt mai predispuși la stres, iar reacțiile lor sunt mai dure, pentru că adeseori nu corelează simptomele cu tiparele obișnuite de comportament. În primul rând, această categorie de oameni ar trebui să țină un jurnal de stres. Dar, oricare ar fi tipul de personalitate căruia îi aparținem, cu toții trebuie să fim conștienți de faptul că întâmplările nesemnificative pot fi surse majore de stres și de îmbolnăviri.

CUM FACEM DIFERENȚA DINTRE „TIPUL A” ȘI „TIPUL B” DE COMPORTAMENT

Atunci când bolile de inimă au devenit inamicul numărul unu al populației țării noastre, s-a crezut că oricine duce o viață stresantă era expus la îmbolnăviri. Astăzi, se știe că există un tip comportamental, numit tip A, care este mai predispus să contacteze o boală de inimă și alte boli legate de stres, din cauza anumitor trăsături de caracter și anumitor atitudini mentale. Multe dintre aceste trăsături și atitudini sunt răspunzătoare pentru declanșarea simptomelor stresului. Pentru a modifica tiparele comportamentale de tip A, în scopul eliminării simptomelor stresului, trebuie să observăm care sunt trăsăturile noastre de caracter care ne determină personalitatea (indivizi de tip A sau de tip B). După aceea, putem folosi diverse metode de controlare a stresului, pentru a ne impune treptat să ne schimbăm acele trăsături.

În continuare, vă prezentăm principalele caracteristici ale indivizilor de tip A și ale celor de tip B. Nu toți cei care intră în categoria A sau B vor avea toate sau, măcar, majoritatea acestor însușiri. De obicei, însă, oamenii aparțin uneia sau celeilalte categorii.

Caracteristicile tipului A de personalitate

- puternic competitiv
- nerăbdător

- cu predispoziție spre realizări
- agresiv și pasionat
- având un simț dezvoltat al presiunii timpului
- mișcându-se intens și des

Caracteristicile tipului B de personalitate

- relaxat și lipsit de grabă
- răbdător
- non-competitiv
- non-agresiv
- nu este presat de timp

În plus față de aceste trăsături de bază, trebuie subliniat faptul că indivizii de tip A răspund mai repede și mai puternic la stres din punct de vedere cardiovascular – o creștere mai mare a presiunii sângelui, o cantitate mai mare de adrenalină, o cantitate mai mare de colesterol în sânge și arteroscleroză mai extinsă decât la indivizii de tip B. Probabil că indivizii care aparțin clasei A nu se confruntă cu toate aceste probleme simultan; totuși, este posibil ca aceștia să sufere de mai multe afecțiuni, existând riscul ca ei să se îmbolnăvească mult mai devreme decât cei de tip B.

CHESTIONAR PENTRU DETECTAREA TIPULUI A

De multe ori, simptomele stresului sunt rezultatul direct al comportamentului de tip A. Dacă nu suntem conștienți de trăsăturile de caracter care determină apartenența noastră la tipul A, putem întâmpina mari greutăți în încercarea de a recunoaște simptomele stresului și de a face legătura dintre acestea și cauzele stresului. Chestionarul următor este conceput de asemenea manieră încât poate să vă ajute să vă faceți o idee despre propriul dumneavoastră tip comportamental. Citiți fiecare frază cu atenție, apoi încercuiți numărul corespunzător categoriei comportamentale care vi se potrivește cel mai bine (1 – niciodată, 2 – rareori, 3 – câteodată, 4 – de obicei, 5 – întotdeauna). După ce terminați, adunați cifrele încercuite. Explicațiile de la sfârșitul chestionarului vă vor spune ce reprezintă punctajul dumneavoastră total.

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Mă enervez sau mă supăr ori de câte ori trebuie să stau la coadă mai mult de 15 minute. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Pot rezolva mai multe probleme în același timp. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

3. Îmi este greu să-mi fac timp să mă relaxez sau să uit de toate în timpul zilei.	1	2	3	4	5
4. Mă enervez sau mă supăr atunci când cineva vorbește prea rar.	1	2	3	4	5
5. Îmi dau osteneala să câștig în întreceri sportive sau la jocuri.	1	2	3	4	5
6. Când pierd în întreceri sportive sau la jocuri mă supăr pe mine sau pe ceilalți.	1	2	3	4	5
7. Îmi este greu să fac lucruri deosebite pentru mine.	1	2	3	4	5
8. Lucrez mai bine atunci când sunt stresat sau când mi se fixează termene.	1	2	3	4	5
9. Mă surprind uitându-mă la ceas ori de câte ori pierd vremea sau nu sunt activ.	1	2	3	4	5
10. Îmi iau de lucru acasă, de la serviciu.	1	2	3	4	5
11. Mă simt plin de forțe proaspete și satisfăcut după ce am trecut printr-o situație stresantă.	1	2	3	4	5
12. Mi se pare că trebuie să preiau responsabilitățile unui grup de oameni, pentru a pune lucrurile în mișcare.	1	2	3	4	5
13. Mă surprind mâncând repede, pentru a mă întoarce la lucru.	1	2	3	4	5
14. Acționez rapid fie că am, fie că nu am timp.	1	2	3	4	5
15. Îi întrerup pe oameni în timp ce vorbesc, dacă nu sunt de acord cu ei.	1	2	3	4	5
16. Sunt inflexibil și rigid când este vorba de schimbări acasă sau la serviciu.	1	2	3	4	5
17. Devin agitat și simt nevoia să mă mișc ori de câte ori încerc să mă relaxez.	1	2	3	4	5
18. Mă surprind mâncând mai repede decât oamenii din jurul meu.	1	2	3	4	5
19. La serviciu, trebuie să fac mai multe lucruri în același timp pentru a mă simți productiv.	1	2	3	4	5
20. Îmi iau concedii mai scurte decât aş avea dreptul.	1	2	3	4	5
21. Uneori, sunt foarte cusurgiu și acord atenție amănuntelor minore.	1	2	3	4	5

22. Mă supără oamenii care nu muncesc atât de mult cât muncesc eu.	1	2	3	4	5
23. Cred că ziua are prea multe ore.	1	2	3	4	5
24. Îmi petrec mare parte din timp gândindu-mă la munca mea.	1	2	3	4	5
25. Mă plictisesc foarte ușor.					
26. Sunt activ în weekend-uri: fie muncesc, fie îmi fac planuri.	1	2	3	4	5
27. Mă cert cu oamenii care au păreri diferite de ale mele.	1	2	3	4	5
28. Îmi este greu să mă descurc ori de câte ori apar probleme.	1	2	3	4	5
29. Întrerup discursul cuiva, pentru a grăbi lucrurile.	1	2	3	4	5
30. Iau în serios tot ceea ce fac.	1	2	3	4	5

Punctajul minim este de 30, cel maxim de 150. Împărțirea după tipuri de personalitate se face după cum urmează:

Punctaj	Tip de personalitate
100 – 150	tipul A
76 – 99	tipul AB (media)
30 – 75	tipul B

Dacă punctajul dumneavoastră este de 75 sau mai puțin, aparțineți tipului B de personalitate. În general, luați viața așa cum este și nu acceptați ca problemele și grijile să vă domine existența. Dacă punctajul dumneavoastră este între 76 și 99, faceți parte dintr-un grup majoritar de oameni, care au trăsături de tipul A și de tipul B. În general, probabil că știți să vă relaxați și nu sunteți prea agresiv sau prea competitiv. Totuși, luați unele lucruri în serios și în anumite situații vă place să fiți activ, competitiv și productiv. Trebuie să aflați ce trăsături caracteristice tipului A aveți și să decideți dacă nu cumva ele vă influențează negativ sănătatea și modul de viață. Dacă punctajul dumneavoastră a fost de 100 sau a depășit 100, atunci mai mult ca sigur aveți o personalitate de tip A; în acest caz, va trebui să vă schimbați atitudinile, comportamentul și prioritățile, pentru a nu vă îmbolnăvi grav.

Nu există răspunsuri în întregime bune sau proaste, deoarece nu există două persoane identice. Ceea ce pentru unul dintre noi ar putea fi o experiență traumatizantă, pentru altul ar putea fi o nimica toată. Dar nimeni – oricât de multă energie i-ar conferi stresul – nu poate face față prea multor tipare

comportamentale de tip A, menținându-și în același timp sănătatea intactă, pentru o perioadă lungă de timp. De fapt, se știe că oamenii care aparțin tipului A de personalitate suferă de mai multe simptome de stres și se îmbolnăvesc mult mai repede decât cei care aparțin tipului B.

Tipurile comportamentale B și AB sunt favorabile pentru că ne permit să ne atingem scopurile, să fim motivați, să dăm randament și să facem toate lucrurile pe care le fac cei ce aparțin tipului A, fără a da dovadă de ostilitate, de agresivitate, de nerăbdare sau de nesiguranță. Cu toții putem învăța să ducem la bun sfârșit tot ceea ce ne-am propus, relaxându-ne în același timp. Modificându-ne tiparele comportamentale de tip A și impunându-ne să adoptăm mai multe trăsături specifice tipului B, vom ajunge să ne îmbolnăvim mai rar și ne vom face viața mai plăcută și mai puțin stresantă.

CUM SĂ NE SCHIMBĂM TRĂSĂTURILE COMPORTAMENTALE SPECIFICE TIPULUI A DE PERSONALITATE

Tipul nostru comportamental, fie el A sau B, este rezultatul educației pe care am primit-o, al mediului social în care am crescut și, câteodată, al moștenirii noastre genetice. De aceea, nu ne putem schimba peste noapte tiparele comportamentale de tip A, înlocuindu-le cu cele de tip B. Pe de o parte, este nevoie de exercițiu și de efort, iar pe de altă parte, se impune să existe o dorință sinceră de schimbare. Dar, cu cât vom adopta mai multe trăsături de caracter specifice tipului comportamental B, ne va fi din ce în ce mai ușor să ne conformăm acestor tipare, deoarece creierul nostru va învăța să privească lucrurile dintr-un unghi total diferit.

Pentru a ne modifica comportamentul de tip A, trebuie să punem capăt unor obiceiuri căpătate cu mult timp în urmă. Putem realiza acest lucru prin exerciții speciale, care ne obligă să adoptăm noi obiceiuri, în timp ce scăpăm de cele vechi. Mulți dintre noi avem trăsături comportamentale specifice tipului A nu pentru că ne naștem cu ele, ci pentru că le-am repetat atât de des încât au devenit o parte artificială a adevăratei noastre personalități. În esență, ne-am ales cu obiceiurile specifice tipului A. Practicând exerciții comportamentale de tip B, ne vom impune, de fapt, să eliminăm unele dintre cele mai rele și mai evidente trăsături comportamentale de tip A. În acest fel, vom fi în stare să facem față situațiilor stresante, știind că ne putem folosi de obiceiurile noastre comportamentale de tip B pentru a combate stresul și a preveni apariția simptomelor sale.

CUM SĂ DEPĂȘIM STAREA DE IRITARE GENERATĂ DE STRES, SPECIFICĂ TIPULUI A

Mânia constituie principalul factor responsabil pentru efectele negative produse asupra sănătății, în cazul personalităților de tip A. Dacă nu reușim să ne controlăm mânia, există riscul de a fi expuși unor atacuri premature de inimă sau de a suferi de alte boli. Mânia este fie rezultatul stresului, fie cauza sa. În orice caz, ea ne împiedică să muncim bine și să ne menținem în limitele unei vieți echilibrate și sănătoase.

Pe măsură ce ne maturizăm, învățăm să ne folosim de această mânie în diferite feluri. Unii o utilizează pentru a atrage asupra lor atenția celorlalți, alții pentru a obține ceea ce doresc, iar alții pentru a se descărca de anumite sentimente agresive sau de frustrare. Multă vreme, experții au crezut că este mai bine să dăm frâu liber mâniei decât să o inhibăm; totuși, pe măsură ce s-au efectuat mai multe cercetări în domeniu, s-a ajuns la concluzia că modul cel mai eficient și mai sănătos de a face față mâniei este să o împiedicăm să apară sau să o dirijăm într-o direcție pozitivă.

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI PENTRU COMBATEREA MÂNIEI

1. *Învățați să gândiți pozitiv.* Dacă, făcând acest lucru, nu vă simțiți în largul dumneavoastră, luați-o ușor; în tot cazul, rezervați-vă un minut pe zi pentru a căuta ocazii de a discuta cu oamenii din jurul dumneavoastră despre lucruri mărunte, astfel încât să căpătați încredere în capacitatea dumneavoastră de a vă exprima sentimentele spontan și natural. (O listă în acest sens ar fi folositoare.)
2. *Identificați sursa furiei dumneavoastră.* Ori de câte ori vă enervați, acordați-vă 60 de secunde de gândire, pentru a fi sigur în privința cauzei exacte a furiei. Dacă veți cunoaște această cauză, vă va fi mult mai ușor să creați niște strategii care să vă ajute să îndepărtați sursa frustrării respective.
3. *Folosiți intervenția unei a treia persoane.* Comunicarea directă nu este întotdeauna posibilă. În loc să închideți complet subiectul respectiv, acordați-vă mai degrabă un minut pentru a găsi și a utiliza o a treia persoană, ca martor examinator. Încercați să vă rezolvați conflictele generatoare de furie cât mai repede posibil, făcând apel la ajutorul unei persoane despre care credeți că este doritoare, capabilă și calificată să o facă.
4. *Încercați să fiți mai înțeleghător.* Străduiți-vă să conștientizați cu mai multă acuitate felul în care ar trebui să se simtă persoana pe care sunteți supărat.

Atunci când suntem înțelegători, avem tendința de a fi mai puțin agresivi și mai sociabili – aceasta este una dintre caracteristicile naturii umane. Acordați-vă 60 de secunde pentru a defini sentimentele altora și pentru a reflecta asupra lor și asupra felului în care aceste sentimente pot cauza o și mai mare furie pentru ambele părți.

5. *Găsiți modalitățile de a preveni apariția situațiilor ce vă provoacă enervarea.* Vă întâlniți frecvent cu situații care declanșează stări de enervare. Identificați sursa mâniei dumneavoastră și găsiți soluții pentru a o elimina sau a o depăși. De fapt, prin repetare, furia se poate intensifica. Acordați-vă 60 de secunde pentru a sta jos, cu un creion și o hârtie în mână, și a face o diagramă, în vederea obținerii unei metode de eliminare a problemei. Numai acest lucru vă va destinde, deoarece veți reacționa pozitiv la mânie.

EXERCIIILE COMPORTAMENTALE PENTRU TIPUL B

Există mai multe exerciții practice pe care le putem face pentru a ne schimba obiceiurile și activitățile de tip A. După ce le vom repeta de câteva ori, mai devreme sau mai târziu, ele vor deveni automatisme, metode de controlare a stresului în 60 de secunde, și ne vor permite chiar să creăm unele noi, folosindu-ne de propriile noastre tipare comportamentale de tip A. Practicarea acestor exerciții este importantă pentru formarea unui obicei, deoarece actul fizic acționează mult mai puternic decât simplul fapt de a ne gândi la el. Condiționarea, fie ea fizică sau mentală, necesită atât efort mental, cât și efort fizic, dacă dorim să obținem efecte pozitive de lungă durată.

1. *Stabiliți care sunt activitățile ce vă fac să vă comportați în conformitate cu tipul comportamental A, apoi repetați-le, de data aceasta folosind tipul comportamental B.* Acordați-vă 60 de secunde pentru a alcătui o listă. De exemplu, dacă statul la coadă aduce după sine apariția simptomelor stresului, data viitoare când trebuie să stați la coadă încercați să vă controlați iritarea. Gândiți-vă la un weekend plăcut ce urmează să vină, la ceva amuzant despre care ați citit sau ați auzit la televizor, sau la un moment fericit din viața dumneavoastră. Cu timpul, vă va veni ușor să vă gândiți la lucruri plăcute.
2. *În timp ce mâncați, puneți tacâmurile pe masă între înghițituri.* Numărați până la douăzeci. Acest lucru vă va obliga să încetiniți ritmul în care mâncați și să acordați mai mult timp conversației și contactului cu comensalii. Dacă mâncați într-un ritm mai lent, aceasta vă va influența și alte activități, ajutându-vă să le încetiniți și pe ele.

3. *Impuneți-vă să vă recreați mai mult.* Acordați-vă 60 de secunde pentru a concepe o listă cu lucrurile care v-ar putea distra. De exemplu, în loc să parcurgeți materiale legate de munca dumneavoastră, cumpărați-vă o carte și trăiți plăcerea pură de a citi. Dați-vă dumneavoastră înșivă o întâlnire, pentru a vă duce la un film relaxant, mergeți la țară sau plimbați-vă în pădure. În scurt timp, veți ajunge să simțiți că sunteți o persoană deosebită și veți deveni conștient de toate comportamentele negative care vă afectează sănătatea.
4. *Petreceți o zi întreagă fără a vă uita la ceas.* Încercați pe cât posibil să pierdeți noțiunea timpului. Perioada pe care o veți petrece fără a vă uita la ceas vă va face să înțelegeți cât este de plăcut să nu fiți dependent de ceas.
5. *Acordați atenție fiecărei încruntări și expresii faciale negative.* Acest exercițiu vă va învăța să faceți distincția clară între expresiile negative și cele pozitive. La sfârșitul zilei, acordați-vă 60 de secunde pentru a vă nota observațiile. După o săptămână sau două, veți conștientiza instantaneu orice expresie negativă a feței. Conștientizarea expresiilor negative vă va permite de asemenea să recunoașteți instantaneu sursele stresului negativ.
6. *Învățați-vă singur să gândiți în stilul pozitiv specific tipului comportamental B.* Acordați-vă 60 de secunde pentru a face o listă cu lucrurile care țin de tipul comportamental B, pe care trebuie să le învățați singur. Nu vă fie teamă de a rosti cu voce tare expresii de tip B – relaxați-vă, încetiniți, păstrați-vă calmul, nu vă grăbiți, luați-o cu încetul etc. Faptul că le auziți, le va spori eficacitatea. În cele din urmă, vor deveni automatisme și le veți putea regăsi în subconștient, fără a fi nevoit să le spuneți cu glas tare.
7. *Recompensați-vă singur.* În 10 secunde, alegeți un tipar comportamental de tip B. Urmați-l timp de șapte zile. La sfârșitul unei săptămâni încununate de succes, recompensați-vă cu ceva deosebit. A recunoaște performanța dumneavoastră utilizând un „premiu” amplifică procesul de condiționare.

La sfârșitul jurnalului de stres, ar trebui să avem o secțiune aparte unde să ne înscriem trăsăturile comportamentale de tip A și modalitatea în care ne propunem să le transformăm în trăsături comportamentale de tip B; alăturat, vom nota dacă vreun simptom al stresului dispare, ca rezultat al trecerii de la tipul A la tipul B. Iată cum ar arăta aceasta:

Trăsăturile tipului A	Simptomele tipului A	Scopuri propuse pentru modificarea tipului A	Simptomele au fost eliminate?
<i>Nerăbdător din cauza așteptării</i>	<i>1. Scrâșnitul din dinți</i> <i>2. Durerile de gât</i>	<i>Să gândesc pozitiv, la lucruri plăcute, când aștept la coadă</i>	<i>1. Da</i> <i>2. Da</i>

<i>Program prea încărcat. Strădania de a face prea multe lucruri.</i>	<i>1. Dureri de cap</i>	<i>Să-mi programez un singur lucru o dată. Să fac pauze din când în când.</i>	<i>1. Da</i>
<i>Totdeauna pe fugă</i>	<i>1. Dureri de stomac 2. Tensiune generală în mușchi</i>	<i>Să mă trezesc mai devreme. Să-mi planific activitățile din timp. Să-mi organizez timpul mai bine.</i>	<i>1. Nu 2. Da</i>

Este bine să exersăm trăsăturile specifice tipului B și să ținem un jurnal de stres, deoarece, dacă am recunoscut simptomele stresului devenim mai conștienți de comportamentul nostru și reușim să acționăm constructiv, în mod repetat, în direcția schimbării acestui comportament, iar controlarea stresului indus de tipul A devine un exercițiu mental spontan, care durează un minut. Adică, în cele din urmă, vom ajunge să învățăm cum să punem stavilă trăsăturilor comportamentale specifice tipului A și să le eliberăm pe cele de tip B doar într-un minut, deoarece vom impune creierului nostru să ne dirijeze comportamentul către calea proprie tipului B. Din nou, trebuie să spun că, la început, acest lucru nu va fi deloc ușor. O viață întreagă am acționat conform obiceiurilor de tip A. Dar, dacă utilizăm procedeul simplu al formării obiceiurilor prin activități fizice specifice tipului B, vom putea elimina treptat aproape orice obicei de tip A. Făcând acest lucru, nu numai că vom deveni mai sănătoși și mai fericiți, dar ne vom și simți mai bine, deoarece am avut puterea să ne schimbăm obiceiurile și am reușit în cele din urmă să aducem la lumină persoana de tip B care s-a găsit dintotdeauna în noi.

3. STRESUL POZITIV ȘI STRESUL NEGATIV

De curând, s-a studiat pe un grup de avocați felul în care oamenii reacționează la stres. Paradoxal, s-a constatat că cei care suferă mai puțin de stres prezintă riscuri mai mari de a se îmbolnăvi. În urma unui studiu mai aprofundat, cercetătorii au descoperit că problema se limpezește dacă se ține cont de felul în care avocații sunt pregătiți cât timp urmează cursurile facultății de drept. Timp de patru ani, ei sunt condiționați să creadă că rezultatele muncii lor sunt mai bune atunci când sunt stresati. Ei reacționează total diferit de felul în care reacționăm cei mai mulți dintre noi.

În principiu, cu toții reacționăm la fel la stres. Măsura în care el ne afectează depinde în întregime de capacitatea noastră de adaptare. Obișnuința de a privi stresul mai degrabă ca pe un factor constructiv decât ca pe unul distructiv este primul pas pe care trebuie să-l facem dacă vrem să devenim mai sănătoși.

TOLERAREA STRESULUI

Auzim uneori diferite persoane spunând: „Muncesc mai bine atunci când sunt stresat“ sau: „Competiția îmi priște“. Aceștia sunt oamenii care obțin rezultate mai bune dacă sunt presați – ei par mai satisfăcuți atunci când se confruntă cu termene de predare, când aleargă să-și mărească cifra de afaceri, sau atunci când se angajează în activități care intensifică stresul existent deja în viața lor. Ei sunt membrii unei minorități pentru care stresul nu reprezintă un factor negativ, ci, dimpotrivă, ar putea constitui parte integrantă a unei existențe sănătoase și productive. În cazul lor, a tolera stresul înseamnă, implicit, a transforma situațiile nefavorabile în conjuncturi favorabile.

Obiectivul pe care ni-l propunem este să ne dezvoltăm capacitatea de care dispun acești oameni, fără să ne schimbăm în vreun fel personalitatea și fără să dorim să fim stresati pentru a ne simți bine. Învățarea acestui lucru este

unul dintre elementele de maximă importanță ce stau la baza acțiunii de controlare a stresului.

Una dintre cele mai răspândite teorii referitoare la acest domeniu susține că persoanele care tolerează stresul sunt în permanență stăpâni pe situație, își asumă responsabilități și au un scop în viață. Pe de altă parte, persoanele predispuse la stres cred că nu pot influența în nici un fel evenimentele care au loc în jurul lor. În general, putem afirma că stresul pozitiv ia naștere din situații pe care le putem controla, în vreme ce stresul negativ este rezultatul unor conjuncturi asupra cărora nu avem nici un control.

Felul în care percepem stresul depinde de mai mulți factori: vârsta, inteligența, venitul, capacitatea fizică, nivelul de educație, religia etc. De exemplu, în cazul în care ni se cere să rezolvăm o problemă dificilă, suntem, desigur, mai puțin stresați dacă dispunem de educația și de inteligența pe care le necesită rezolvarea respectivei probleme, decât am fi dacă nu am dispune de ele. De asemenea, dacă suntem asigurați din punct de vedere financiar, problema siguranței serviciului nu mai este atât de stresantă pe cât ar fi dacă am avea nevoie de slujba respectivă, pentru a ne întreține familia. Pe scurt, felul în care primim stresul este factorul care influențează cel mai mult modul în care îi facem față.

PERCEPȚII POZITIVE ȘI PERCEPȚII NEGATIVE

Prima – și cea mai importantă – reacție mentală pe care o avem de fiecare dată când suntem puși în orice fel de situație este calificarea acelei conjuncturi drept pozitivă sau negativă.

Un studiu efectuat pe asistente a evidențiat faptul că cele care nu fac parte din unități cu program de lucru intensiv suferă de stări depresive mult mai intense, se plâng de mai multe indispoziții fizice și sunt mai nemulțumite de programul de lucru încărcat decât cele care au funcții ce implică responsabilități stresante. Aceasta dovedește că asistentele cu program de lucru intensiv doresc – sau au nevoie – să răspundă unei provocări și consideră că posedă mai mult spirit competitiv.

Acest studiu, asemenea altora, demonstrează că există unele persoane care reacționează pozitiv la stres pentru simplul fapt că pot privi conjuncturile stresante ca pe niște provocări, ca pe niște experiențe ce constituie un soi de răsplată. Acest gen de tolerare își face apariția devreme, în perioada de dezvoltare a personalității noastre, și ne însoțește pe tot parcursul vieții, fiind un obicei cu efecte pozitive.

Dar, chiar dacă nu reușim să atingem o asemenea performanță, totuși ne putem controla reacțiile la stres folosindu-ne de puterea creierului nostru și

de manualul de față. Din momentul în care ne obișnuim cu metodele și începem să le folosim în mod curent, suntem capabili să depășim predispoziția naturală spre stres și ne putem alătura celor care îl tolerează.

TIPURI DE STRES

În principiu, există trei categorii de oameni: cei care se simt bine dacă au un stil de viață stresant, cei care nu se descurcă decât cu un stil de viață liniștit și cei care sunt în stare să se adapteze perfect, atât la stres, cât și la lipsa lui. Într-o anumită măsură, stresul este important pentru sănătate, atâta timp cât nu depășește capacitatea noastră de a-i face față. Pericolul apare atunci când nu stabilim corect tipul de personalitate căruia îi aparținem și încercăm să devenim ceea ce nu suntem. În astfel de cazuri, personalitatea noastră se inhibă și suntem nevoiți să ne confruntăm cu un nivel prea ridicat sau prea scăzut de stres (de obicei, prea ridicat).

Din păcate, toleranța la stres poate fi foarte înșelătoare – multe persoane care dețin funcții foarte stresante greșesc crezând că fac parte dintr-o categorie ce beneficiază de imunitate. Domeniile de activitate în care muncesc nu-i fac pe oameni să tolereze stresul. Dacă ar fi așa, nu ar exista atâtea victime ale atacului de cord, precum și ale ulcerului, printre directori, doctori, persoanele responsabile de traficul aerian și altele care ocupă funcții cu un coeficient înalt de stres. Adeseori oamenii încearcă să accepte această situație specială fără să-și fi dezvoltat mai întâi o atitudine potrivită sau fără să utilizeze metode de controlare a sa. A ne imagina că suntem în stare să tolerăm stresul, indiferent de munca pe care o prestăm, constituie o greșeală fatală, mai ales dacă suntem în mod inconștient predispuși la stres.

Este important să aflăm ce tip de personalitate avem, pentru a ne alege meseria, stilul de viață și pentru a ști ce gen de activitate trebuie să evităm. În orice caz, înainte de a învăța să ne obișnuim cu stresul, trebuie să aflăm ce tip de personalitate avem, pentru a face mai ușoară trecerea de la predispoziția la stres la tolerarea acestuia.

Din păcate, cei mai mulți dintre noi nu au posibilitatea de a decide cum va decurge activitatea lor de zi cu zi. Mergem la lucru și suntem obligați să facem față unor situații stresante, neliniștitoare, chiar depresive. Unii dintre noi se simt neajutorați și singuri, pentru că nu pot sau nu vor să preia controlul asupra întâmplărilor din viața lor. Treptat, aceste sentimente se intensifică și, uneori, e posibil ca ele să provoace ulcere, atacuri de inimă, hipertensiune și multe alte boli legate de stres. Pentru a evita aceste neplăceri, trebuie să ne dezvoltăm o atitudine specifică, numită atitudinea stresului pozitiv sau a tolerării

stresului. Acest gen de atitudine schimbă felul în care creierul nostru interpretează evenimentele și ne impune transformarea automată, sau din obișnuință, a unei situații cu efecte negative într-o experiență pozitivă.

CONTROLAREA STRESULUI ÎN 60 DE SECUNDE

Tolerarea stresului începe în creier. Acolo trebuie să atacăm și să schimbăm procesul care condiționează transformarea noastră într-o astfel de persoană, capabilă să se obișnuiască rapid cu orice situație. În decursul acestei etape, trebuie să existe cinci imagini mentale pentru ca stresul să lucreze în favoarea și nu împotriva noastră. Trebuie să repetăm aceste imagini mentale până ce devin parte integrantă din existența noastră conștientă de zi cu zi, parte integrantă din comportamentul determinat de subconștient, până când se transformă în obicei. O dată ce ajung să facă parte din procesul normal al gândirii noastre, vor deveni automatisme: schimbări de direcție ale controlului în 60 de secunde, transformând stresul nostru într-un răspuns natural și pozitiv.

Imaginea mentală numărul 1: *Mă simt realizat și puternic ori de câte ori îmi asum o obligație sau mă implic într-o activitate*

Atunci când ne punem în cap să ducem la bun sfârșit un proiect sau o activitate, conștientizăm propria noastră valoare, ceea ce este important pentru sentimentul pe care îl avem față de valoarea noastră și pentru ceea ce facem. Implicarea activă și simțul responsabilității ne dau un scop și ne ghidează. Începem să scăpăm de atitudinea negativă cauzată de stres. Cei mai mulți dintre noi au tendința de a fi mai degrabă pasivi decât activi. Participând activ, implicându-ne și asumându-ne responsabilități, vom ajunge să avem o părere mai bună despre viață și ne vom simți mai bine, în general. Automat, numărul situațiilor pozitive pe care le vom experimenta va crește, iar numărul celor negative va scădea.

Imaginea mentală numărul 2: *Cred că schimbarea și/sau provocarea este o experiență incitantă și plină de satisfacții*

De prea multe ori, socotim că schimbările ce au loc în viața noastră sunt niște experiențe negative. Dar și mai des, îngăduim schimbărilor să pătrundă în viața noastră fără a face vreun efort pentru a le transforma în experiențe pozitive. Uneori, chiar le privim cu indiferență și suntem mulțumiți de noi înșine, fapt ce ne determină să considerăm prea puține lucruri – sau chiar nici unul – ca fiind captivante. Ar trebui să fim întotdeauna în stare să vedem latura avantajoasă a schimbării, în loc să fim preocupați de latura care ne dezavantajează. Obișnuiți-vă să priviți orice schimbare sau provocare ca pe ceva inci-

tant, ca pe o răsplată. Cu cât vom face mai des acest lucru, cu atât vom gândi mai pozitiv, și vom lua mai mult aminte la ceea ce se întâmplă în jurul nostru.

Ori de câte ori schimbarea programului nostru obișnuit ne neliniștește, soluția este să folosim un șiretlic simplu: să facem ceva deosebit pentru noi înșine la începutul fiecărei zile. De exemplu, ne putem începe ziua printr-o plimbare, sau servind o ceașcă de ceai și citind ziarul, sau stând liniștiți într-un fotoliu și ascultând emisiunea noastră preferată la radio. Faptul că facem ceva în plus pentru noi înșine ne va permite să simțim că suntem niște persoane deosebite și ne va stimula să mergem mai departe și să abordăm cu succes schimbările și provocările.

Imaginea mentală numărul 3: Ori de câte ori sunt stăpân pe situație, mă simt puternic, ceea ce îmi dă forțe proaspete

Sentimentul că suntem stăpâni pe situație este probabil cea mai importantă atitudine de care avem nevoie pentru a transforma stresul negativ în stres pozitiv. Descoperim astfel că stresul negativ nu este rezultatul solicitării excesive la locul de muncă și al întâmplărilor nefericite, ci mai degrabă al sentimentului pe care îl avem că ceea ce facem este lipsit de utilitate, că viața este prea complexă și că nu poate fi controlată. În afara cazului în care suntem întrucâtva stăpâni pe situație, este practic imposibil ca răspunsul nostru la o situație stresantă să fie unul pozitiv. Iar dacă ne considerăm stăpâni pe situație, nu avem nici o problemă în a ne direcționa energia spre activități constructive.

Una dintre cele mai mari probleme de care ne izbim, ca persoane predispuse la stres, constă în incapacitatea noastră de a controla evenimentele care, de fapt, de la bun început n-ar trebui să fie scăpate din mână. Pe măsură ce pierdem controlul asupra lor, devenim mai negativiști și mai stresați. Mai devreme sau mai târziu, ne vom întâlni cu o situație care e posibil să ne scape în totalitate de sub control.

A fi stăpâni pe situație înseamnă, de fapt, a ne implica și a ne asuma responsabilități (implicarea și simțul responsabilității ne permit să ne creăm stereotipuri comportamentale, care ne fac implicit stăpâni pe situație). Din momentul în care vom reuși să controlăm evenimentele, vom începe să le privim cu maturitate, în loc să ne facem griji gândindu-ne la consecințele lor. Ne vom da seama repede că este mult mai ușor și că avem mai multe mulțumiri sufletești atunci când suntem *stăpâni pe situație*.

Imaginea mentală numărul 4: Stresul îmi scoate în evidență calitățile, făcându-mă să fiu mai eficient și mai valoros

De ce am crede de bunăvoie că orice lucru ne-ar putea face lipsiți de valoare și inutili? De ce ne-am refuza nouă înșine posibilitatea de a fi mai buni, numai din cauză că suntem stresați? Imaginați-vă stresul ca pe o baterie ce ne

furnizează energia de bază, în lipsa căreia nu am putea funcționa la capacitatea noastră maximă.

Atleții de performanță știu că, pentru a avea rezultate bune, trebuie să concureze mult sub tensiune. Sportivii de talie internațională și-au dezvoltat capacitatea de a obține cele mai bune performanțe doar în condiții de stres. De aceea, cele mai multe recorduri mondiale sunt stabilite în timpul olimpiadelor sau în timpul competițiilor la care iau parte cei mai buni sportivi. Acești atleți cred într-adevăr că numai stresul competiției le scoate la iveală cele mai deosebite calități. Corpurile lor răspund la ceea ce creierul a fost obligat să admită; în consecință, ei au nevoie de stresul acela suplimentar pentru a se autosugestiona și pentru a-și face din stres un aliat. E necesar să devenim cu toții atleți, în sensul că trebuie să ne deprindem ca munca noastră să dea întotdeauna rezultate mai bune și să avem o atitudine pozitivă dacă vom fi provocați. Astfel, vom descoperi rapid că stresul este extrem de eficient atunci când se pune problema de a ne impulsiona să facem totul cât putem de bine.

Imaginea mentală numărul 5: *Pot transforma orice situație stresantă într-un eveniment pozitiv*

Nu avem absolut nici un motiv să nu credem că din majoritatea situațiilor stresante nu poate ieși ceva bun. Când, în cele din urmă, vom fi pus în practică această idee, vom fi depășit cel mai mare obstacol aflat în calea transformării noastre într-o persoană care tolerează stresul. Ideea că ar trebui să fim capabili să transformăm un lucru negativ în ceva pozitiv este, într-o oarecare măsură, punctul culminant al primelor patru atitudini mentale. Cu alte cuvinte, dacă ne putem implica și ne putem asuma responsabilități, atunci vom începe să ne simțim stăpâni pe situație și vom face în așa fel încât acele situații să fie niște experiențe incitante și pline de recompense. După ce se realizează acest lucru, vom crede în mod inconștient și automat că situațiile respective scot la iveală tot ce este mai bun în noi și ne fac mai eficienți și mai valoroși. Bineînțeles că toți acești factori ne vor determina să credem că putem schimba aproape orice întâmplare nefericită într-una binevenită.

Integrarea tuturor acestor imagini mentale în propria noastră personalitate ne obligă să facem în mod conștient efortul de a adopta o atitudine pozitivă față de stres. Atitudinea pe care o vom adopta este cea care va decide dacă vom îngădui ca evenimentele să ne stăpânească viața sau dacă le vom controla noi pe ele, și, în consecință, dacă vom recepta stresul ca pe o provocare pe care o vom putea accepta, modelând-o spre binele nostru. Această mică schimbare a concepției noastre despre provocări este principiul fundamental care se găsește în spatele tolerării stresului. Integrând acest principiu simplu

În viața noastră de zi cu zi, putem transforma stresul într-o forță motrice care ne va permite să privim întâmplările negative într-un mod foarte pozitiv și constructiv.

TRANSFORMAREA STRESULUI NEGATIV ÎN STRES POZITIV

Modificarea unora dintre stereotipurile noastre comportamentale este de maximă importanță pentru controlarea stresului și pentru a ne dezvolta toleranța la acesta. Există mai multe metode fundamentale pentru schimbarea atitudinii, care vor duce rapid la tehnici de controlare a stresului în 60 de secunde.

1. *Vorbiți cu dumneavoastră înșivă într-un mod pozitiv.* Ori de câte ori vă găsiți într-o situație stresantă, acordați-vă un minut pentru a găsi ceva pozitiv în întâmplarea respectivă. Cel mai rău lucru pe care îl putem face este să ne spunem ceva negativ.
2. *Imaginați-vă rezultate pozitive.* Atunci când suntem stresați, avem obiceiul de a vizualiza ceea ce ne așteptăm să se întâmple. Opriți-vă și acordați-vă 60 de secunde pentru a vă gândi la un rezultat pozitiv – imaginați-vă o reușită – și soluția ieșirii dintr-o situație stresantă va veni în mod natural.
3. *Fiți suficient de flexibil,* astfel încât să vă puteți adapta. Ar trebui să ne schimbăm fără nici o ezitare modul în care abordăm problemele. Fiind flexibili, s-ar putea să găsim o metodă mai bună pentru a ne atinge scopurile și a ne organiza viața. Ar trebui să avem înțelepciunea și curajul de a face lucrurile mai bine.
4. *Găsiți-vă timp pentru a vă relaxa.* Puțini oameni pot lucra mai mult de trei sau patru ore fără să le scadă capacitatea de concentrare. După câteva ore de muncă, avem nevoie de o pauză pentru a ne relaxa și a reveni la o stare mai bună a minții. Acordați-vă un minut pentru a vă programa pauza de prânz, cina și ora de distracție. Rezervând timp pentru propria noastră persoană, ne simțim importanți și avem sentimentul propriei noastre valori. Privindu-ne pe noi înșine ca pe niște persoane deosebite, în mod automat privim viața mai în roz și putem profita de capacitatea de a ne schimba atitudinea.
5. *Stabiliți care sunt momentele din zi și din noapte în care lucrați cel mai bine, precum și ambientul în care vă simțiți cel mai bine.* Majoritatea oamenilor muncesc foarte bine fie ziua, fie noaptea. Stabiliți orele pe parcursul cărora munciți cel mai bine și aranjați-vă în așa fel programul încât să coincidă pe cât posibil cu perioada respectivă și să efectuați activitățile în momentele în care dispuneți de maximum de energie.

6. *Faceți mișcare.* Sportul este una dintre cele mai bune modalități de a scăpa de stres și de neliniște. El nu numai că ne face să ne simțim plini de energie, de forțe proaspete, dar ne și întărește sistemul imunitar. De asemenea, mișcarea eliberează endorfina, care nu numai că domolește durerile fizice, dar ne induce și o stare euforică.
7. *Nu vă gândiți prea mult la trecut.* Nu putem schimba în nici un fel trecutul, ci numai prezentul și, poate, viitorul. În loc să ne facem griji cu privire la lucruri care au avut loc în trecut, ar trebui să ne gândim cum am putea folosi în mod pozitiv experiența întâmplărilor trecute: „În regulă, n-am vrut să fac așa. Am să țin cont de asta data viitoare.” Apoi, e necesar să dăm uitării întâmplarea respectivă și să ne concentrăm asupra unor lucruri mai importante.
8. *Modificați sau evitați pe cât posibil anumite situații.* Cu toții avem unele trăsături de caracter care, pur și simplu, nu ne permit să ne adaptăm la anumite situații, chiar dacă ne schimbăm punctele de vedere și comportamentul. În astfel de cazuri, trebuie să modificați sau să evitați respectiva conjunctură. S-ar putea ca acest lucru să se dovedească dificil, mai ales dacă este vorba despre meserie sau carieră; totuși, majoritatea oamenilor vor constata că utilizarea tehnicilor pentru controlarea stresului în 60 de secunde îi va ajuta să-și îmbunătățească adaptabilitatea și, astfel, să devină capabili să facă față celor mai dificile situații.

Transformarea întâmplărilor cu efecte negative în experiențe pozitive necesită schimbarea gândirii și a comportamentului nostru. Indiferent de tipul nostru de personalitate, pentru a ne crea un stil de viață care să tolereze stresul, este obligatoriu să ne adaptăm la stres, schimbându-ne comportamentul.

Cu toții ne încadrăm în anumite tipare de personalitate, tipare care ne modelează personalitatea, făcând din noi niște indivizi unici, cu interese și stereotipuri comportamentale proprii. Totuși, undeva, în străfundurile ființei noastre, se găsește capacitatea de a da tot ce este mai bun în noi înșine. Putem transforma stresul negativ în stres pozitiv. Felul în care privim situațiile cu care ne confruntăm în viață, cum ne comportăm atunci când trebuie să facem față stresului, și felul în care ne impunem să avem o atitudine pozitivă într-un asemenea context, toate acestea determină cât de repede și de ușor ne putem dezbara de obiceiul de a fi stresați.

4. STRESUL LA SERVICIU ȘI EPUIZAREA NERVOASĂ

Bob s-a hotărât să se facă profesor, sperând să poată schimba viața copiilor. A terminat facultatea nutrind convingerea că va fi un profesor bun. Până să ajungă în al treilea an de predare, Bob începuse să se simtă frustrat din cauza condițiilor proaste în care lucra, a unei administrații care nu se implica, a părinților supărați și veșnic nemulțumiți și a elevilor nedisciplinați. Realitatea începea să-și spună cuvântul. Bob și-a pierdut entuziasmul, a început să aibă sentimente negative, să vină nepregătit la ore și s-a îndepărtat de elevii și de colegii săi. În cele din urmă, meseria la care Bob ținuse enorm îi făcea atât de rău încât a hotărât să-și schimbe cariera.

Ideea că munca este o obligație a apărut o dată cu primii oameni care s-au stabilit în aceste ținuturi. Ei credeau că pot supraviețui și pot obține succese numai prin întrajutorare, voință și muncă grea. Generații întregi au avut această atitudine pozitivă față de muncă, până când o societate nouă, total diferită, a început să se dezvolte. Pe măsură ce societatea noastră a evoluat, a evoluat și concepția noastră despre muncă. În loc să ne întrebăm „Cum îi va afecta munca mea pe cei din jurul meu?“, am început să ne punem următoarea problemă „Cum mă va afecta pe mine ceea ce fac?“.

Treptat, munca făcută pentru a ajuta societatea a fost înlocuită de munca făcută în scopul ridicării statutului nostru social și al ameliorării propriului nostru standard de viață. Totuși, o dată cu apariția generației „eu“, munca a devenit o altă sursă a stresului. Deoarece stresul la serviciu a ajuns o rutină în viața noastră de zi cu zi, îndepărtarea sa cu ajutorul unor schimbări operate în felul în care muncim, în mediul în care muncim și în relațiile pe care le avem cu ceilalți colegi trebuie să fie elemente-cheie în cadrul tuturor metodelor de controlare a stresului.

CAUZELE STRESULUI LA SERVICIU

Aproape orice serviciu poate fi o potențială sursă de stres. Felul în care privim munca noastră va determina în ce măsură suntem stresați și dacă nu cumva vom ajunge să simțim diferite simptome grave ale stresului.

Pentru a stabili metode de controlare a stresului în 60 de secunde și a face față mai eficient stresului la serviciu, trebuie să fim mai întâi capabili să determinăm ce anume din ceea ce facem acolo ne induce o stare tensionată. În continuare, vă oferim o listă cuprinzând zece dintre factorii producători de stres la locul de muncă, cei mai des întâlniți. Mulți dintre noi vor suferi și influența altor factori, în afară de cei menționați aici. Recunoașterea celor care ne afectează pe noi reprezintă un pas important.

- Lipsa de organizare și incapacitatea de programare a timpului.
- Conflictele cu superiorii sau cu colegii.
- Lipsa de calificare pentru îndeplinirea unei anumite sarcini.
- Sentimentul că suntem copleșiți de muncă.
- Prea multe sau prea puține responsabilități.
- Incapacitatea de a respecta termenele.
- Incapacitatea de a ne adapta la schimbările survenite în munca de rutină.
- Incapacitatea de a ne folosi aptitudinile.
- Plictiseala.
- Lipsa de colaborare a șefilor.

Dacă ne găsim în situația de a nu putea face modificări sau de a lua anumite decizii ce ne vor ajuta să îndepărtăm exact acei factori care ne fac să ne simțim stresați la serviciu, trebuie să facem exerciții pentru a ne schimba comportamentul. Ar trebui, de asemenea, să ne preocupăm de învățarea unor tehnici de relaxare și a unor metode de programare a timpului.

Totuși, primul pas constă în identificarea și notarea acelor elemente ale muncii noastre care duc la apariția unor simptome ale stresului. Ar trebui să facem acest lucru exact la fel cum procedăm cu jurnalul nostru zilnic, despre stres. Gândiți-vă la stresul de la serviciu ca la un altfel de stres. Amintiți-vă că, indiferent de natura lui, recunoașterea simptomelor sale, identificarea surselor sale și stabilirea unor scopuri precise, constând în îndepărtarea acestor surse, sunt cele trei trepte importante în stabilirea metodelor de controlare a stresului în 60 de secunde.

AȘTEPTĂRILE FAȚĂ ÎN FAȚĂ CU REALITATEA

Nu există slujbă perfectă. Orice carieră ne-am alege, orice slujbă am avea, întotdeauna va apărea problema modificării sau ajustării așteptărilor noastre, în momentul contactului cu realitatea. Aceasta se întâmplă adesea atunci când ne luăm prima slujbă, când ne schimbăm slujba sau când suntem promovați. Entuziasmul și dorința noastră de a munci dispar repede când munca reală și

problemele pe care ea le implică încep să iasă la suprafață. Vedem că, în locul ocupației incitante, plină de recompense, la care ne așteptam, avem parte, de fapt, de o muncă de-a dreptul plictisitoare, nesuferită, chiar lipsită de sens. Ori de câte ori așteptările noastre depășesc realitatea, fără a se stabili o stare de echilibru, după o anumită perioadă de timp, începem să suferim de stresul „așteptărilor neîmplinite”. Vă prezentăm în continuare un exemplu cuprinzând așteptări și realități referitoare la muncă, ce se contrazic, putând deveni adevărate cauze ale stresului la serviciu.

Așteptare

Realitate

Munca va fi o experiență provocatoare, stimulatorie, care ne va oferi împliniri sufletești.

În general, munca este rutină, iar câteodată poate fi chiar foarte plictisitoare.

Ni se va cere să ne folosim de întreaga noastră pregătire pentru a ne face meseria.

Multe din ceea ce învățăm la școală sau la facultate nu sunt puse în aplicare la serviciu. Adesea, învățăm să facem lucrurile după cum vrea firma la care suntem angajați.

Ni se va cere să ne folosim aptitudinile și inteligența atunci când va trebui să luăm decizii și să venim cu idei noi.

Numai directorii executivi și managerii iau decizii și vin cu idei noi.

Acestea sunt numai câteva exemple de nepotriviri între așteptări și realitate. Primul lucru de care trebuie să ne dăm seama este dacă nu cumva standardele pe care ne propunem să le atingem sunt câteodată prea înalte chiar și pentru cele mai bune firme. Dacă așteptările noastre sunt rezonabile, ne vom adapta mai ușor la realitate. În caz contrar, stresul așteptărilor neîmplinite poate conduce ușor la deziluzionare, cinism, nemulțumire totală în plan profesional și epuizare nervoasă. La rândul lor, acestea pot declanșa boli serioase, cum ar fi ulcerul, hipertensiunea și afecțiunile coronariene.

Când, în cele din urmă, ne obișnuim cu realitatea, cum reușim să facem față posibilității ca așteptările noastre să nu se împlinească niciodată? În loc să devenim deprimați și însingurați, putem să începem să ne adaptăm la realitate prin acceptarea unui set de trei adevăruri de necontestat despre muncă:

1. Așteptările noastre, în legătură cu aproape orice lucru în viață, inclusiv în legătură cu munca, sunt aproape întotdeauna distorsiuni ale realității.

Deci, realitatea va fi întotdeauna dezamăgitoare la început, exceptând cazul în care acceptăm provocarea și încercăm să acționăm pozitiv.

2. Aproapem întotdeauna, noi suntem cei care trebuie să ne adaptăm la muncă și nu invers. Nimeni nu va modela o slujbă în așa fel încât ea să vină în întâmpinarea așteptărilor noastre, în afară de cazul când suntem persoane cu totul și cu totul aparte. Atitudinea pozitivă ne face mai flexibili și ne permite să ne adaptăm aproape la orice situație.
3. Nici o slujbă, oricare ar fi ea, nu ne va satisface dacă nu adoptăm un comportament care să ne condiționeze să percepem evenimentele ce se petrec la serviciu în modul în care vrem noi să le percepem. Folosindu-ne de puterea minții, putem alege să facem din munca noastră o experiență plăcută sau neplăcută, putem să ne reducem așteptările și, totodată, să continuăm să fim mulțumiți de ceea ce facem prin stabilirea unor scopuri realiste și prin tolerarea sentimentelor și atitudinilor noastre negative.

Numai atunci, așteptările pe care le avem în privința serviciului pot fi la nivelul percepțiilor noastre. Dacă ne așteptăm să se întâmple ceva bun și acest lucru nu se petrece, firește, vom percepe situația respectivă ca pe ceva negativ. Dacă așteptările noastre sunt atât de înalte încât nu reușim să le atingem niciodată, atunci începem să percepem totul într-o lumină întunecată. Ne construim în subconștient imagini care ne condiționează și ne modelează comportamentul. Mai devreme sau mai târziu, ne formăm obiceiuri care ne accentuează sentimentele negative față de muncă. De aici, rezultă clasicul „sindrom al epuizării nervoase”. Echilibrarea balanței dintre așteptări și realitate se poate dovedi a fi o încercare dificilă, dar, dacă ne impunem să percepem și să acceptăm situația reală de la serviciu într-o manieră constructivă, putem evita cronicizarea stresului și epuizarea nervoasă.

EPUIZAREA NERVOASĂ

Termenul „epuizare nervoasă” este adesea folosit în zilele noastre ori de câte ori vorbim despre stresul provocat de munca pe care o depunem, deoarece epuizarea a devenit o problemă majoră în multe ocupații. Pe scurt, epuizarea este un proces pe parcursul căruia o persoană ce era cândva productivă și dedicată muncii sale, își pierde treptat orice interes legat de slujba sau de profesia sa. Victimele acestui fenomen trec adesea prin epuizare fizică și emoțională, manifestă dezinteres total față de muncă și se izolează de colegii de serviciu. Epuizarea nu este în totalitate identică cu stresul. Ea este mai degrabă rezultatul direct al expunerii prelungite la condiții stresante de muncă.

Deși epuizarea poate apărea la oricine, indivizii cei mai vulnerabili sunt cei care au de-a face cu oameni, în fiecare zi.

MESERII CARE PREZINTĂ RISC MARE DE EPUIZARE NERVOASĂ

Deși orice persoană, având orice meserie, poate suferi de epuizare, anumite profesii produc o predispoziție mai mare în acest sens decât altele. Aceste profesii sunt cele din cadrul sistemului medical, din cadrul poliției și din învățământ.

Multe dintre simptomele stresului care se manifestă la grupurile cu risc mare sunt similare. Indivizii din aceste categorii ar trebui să utilizeze oricare dintre metodele de controlare a stresului descrise în această carte pentru a putea face față situațiilor tensionate și epuizării nervoase. Chiar dacă nu practicați nici una dintre aceste profesii, tot puteți beneficia de pe urma sugestiilor date de noi, dacă veți constata că aveți simptome asemănătoare.

Medicii

Pentru medici, cea mai importantă sursă de transformare emoțională o reprezintă eșecurile terapeutice, întâmpinarea unor dificultăți în stabilirea diagnosticului, moartea pacienților tineri și impactul negativ pe care munca lor îl are asupra familiei. Când aceste întâmplări nefericite devin insuportabile, unii medici pot recurge chiar la sinucidere. Studiile de dată recentă scot în evidență faptul că medicii bărbați, ca grup, sunt de două ori mai predispuși la sinucidere decât restul populației.

Unora dintre medici le vine greu să se acomodeze pe rând la două standarde diferite de viață – cel de la serviciu și cel de acasă. De exemplu, e posibil ca, după ce a fost tratat cu venerație și respect la spital, un medic să se enerveze și să refuze chiar să arunce gunoiul sau să ajute la spălarea rufelor. Această diminuare bruscă a importanței statutului lor poate fi acceptată extrem de greu de către niște persoane care sunt, literalmente, răspunzătoare pentru viețile oamenilor.

Medicii trebuie să ia imediat măsuri pentru a nu ajunge la epuizare nervoasă completă. Iată câteva metode specifice de controlare a stresului, în cazul lor:

1. *Reprogramarea sarcinilor pe care trebuie să le îndeplinească într-o perioadă dată de timp. Învățarea unor metode de organizare a timpului.*
2. *Programarea unor ture mai scurte în condiții grele de muncă.*

3. *Concedii mai lungi și petrecerea unor perioade mai mari de timp departe de serviciu.*
4. *Modificarea rutinelor zilnice.*
5. *Implicarea în activități și în organizații extraprofesionale.*
6. *Practicarea unui sport.*
7. *Ajutorarea reciprocă între medici.*

Surorile medicale

Și surorile medicale suferă de epuizare nervoasă, dar din alte motive. Ele trebuie să facă față nu numai pacienților, care le solicită ajutorul aproape în permanență, cât și medicilor stresați. Acest dublu stres este adesea motivul pentru care surorile medicale se simt suprasolicitate, au senzația că muncesc prea mult și că, în același timp, munca lor nu este apreciată.

Tinerele surori medicale își încep cariera cu un entuziasm neobișnuit, nutrind convingerea fermă că ceea ce fac este o profesie deosebită. Atunci când intră în contact cu pacienți pretențioși, care sunt veșnic nemulțumiți și nerecunoscători, și de medici care le tratează de parcă ar fi cetățeni de mâna a doua, idealurile lor sunt zdrobite. Una dintre cele mai importante cauze ale epuizării nervoase a surorilor medicale este neconcordanța dintre așteptări și realitate.

Trebuie adoptate soluții rapide pentru scăderea ritmului în care se instalează epuizarea. Un studiu a arătat că surorile medicale care fac exerciții de relaxare, chiar și numai douăzeci de minute pe zi, au o capacitate mult mai mare de a face față stresului, își ameliorează stările de nervozitate, au putere de muncă crescută și mult mai multe satisfacții decât cele care nu recurg la asemenea metode. Iată câteva tehnici specifice contra stresului pentru surorile medicale:

1. *Modificarea programului de muncă.* Îngrijirea nu numai a pacienților ce sunt pe moarte sau foarte bolnavi, dar și a celorlalți, într-o măsură egală.
2. *Implicarea în activități extraprofesionale sau practicarea de muncă voluntară care să nu aibă legătură cu serviciul.*
3. *Timp liber pentru excursii sau relaxare.*
4. *Practicarea unui sport.*
5. *Un număr constant de ore de somn.*

Polițiștii

Un studiu recent a stabilit că 10% dintre toți cei care beau frecvent sunt polițiști și că un număr mare de polițiști au recunoscut că au băut în timpul serviciului. În plus, s-a descoperit că numărul cirozelor cauzate de consumul de alcool este mult mai mare în rândul polițiștilor, comparativ cu restul populației. Una dintre cauzele majore ale acestui fenomen este sentimentul polițiștilor

că nu-și pot controla în nici un fel munca. Deoarece majoritatea instituțiilor polițienești sunt concepute după tiparul militar și, în consecință, pretind de la slujbașii lor disciplină și respectarea strictă a unor regulamente, polițiștii se apucă adesea de băut pentru a-și refula frustrările și a face față stresului generat de cariera lor.

Afecțiunile legate de stres ce pot fi întâlnite în rândul oamenilor legii includ diferite boli fizice, emoționale, precum și probleme personale și o slabă eficiență profesională. Problemele fizice încep cu dureri de spate, crampe musculare și dureri de cap și se termină cu astm, hipertensiune, dureri de inimă și ulcer. Studiile au arătat, de asemenea, că rata îmbolnăvirilor de inimă și a dereglărilor digestive este mare. Printre problemele emoționale și personale se numără divorțul, alcoolismul, depresia nervoasă și sinuciderea.

Activitățile în care este implicată poliția, care implică adesea exacerbară autorității și a depersonalizării, pot – prin chiar natura lor – induce polițiștilor sentimentul izolării, al singurătății. La rândul lui, acesta poate duce ușor la un comportament agresiv, la apatie, la cinism, la încălcarea regulamentelor, la retragerea din societate și dintre colegi.

În continuare, prezentăm câteva metode de relaxare împotriva stresului pentru polițiști:

1. *Crearea sau găsirea unui grup social care să-i ajute și care să includă și alți polițiști.*
2. *Timp liber petrecut în afara serviciului.*
3. *Ajutorul calificat, în cazuri serioase.*
4. *Muncă voluntară în cadrul comunității.*

Această ultimă metodă este un element de importanță majoră în procesul de îndepărtare a ostilității și a suspiciunii față de polițiști în cadrul comunităților din care aceștia fac parte. Deoarece ostilitatea și suspiciunea sunt adesea responsabile pentru izolarea care duce la epuizarea polițiștilor, implicarea lor în munca întregii comunități poate fi o modalitate foarte bună de a face față acestor probleme.

Profesorii

Când aud cuvântul „epuizare”, mulți dintre noi se gândesc imediat la meseria de profesor. Epuizarea nervoasă a profesorilor reprezintă o problemă foarte importantă, deoarece ea îi afectează în mod direct pe copii. Epuizarea nervoasă a profesorilor influențează atitudinea pe care copiii noștri o au față de școală și, chiar mai important, interesul pe care îl manifestă față de învățătură. Dacă acest fenomen apare în clasele primare, el induce copiilor sentimente negative față de întreaga experiență școlară. Dacă apare în liceu, el creează o atmosferă apatică și tensionată care îi sufocă pe elevii mai mari,

tocmai într-o perioadă a vieții lor în care procesul învățării poate deveni foarte ușor vulnerabil, mai ales în fața presiunilor negative. Dar, indiferent de momentul în care se ivește, epuizarea nervoasă a profesorilor va afecta în mod cert copiii, provocând apariția unor sentimente negative ce vizează educația în general.

Ca și alte persoane ce au profesii în care epuizarea nervoasă se manifestă frecvent, profesorii se lovesc de aceeași problemă a neconcordanței dintre așteptări și realitate. Tinerii profesori termină facultatea pregătiți să fie, pe cât posibil, cei mai buni în meseria lor și dornici de a schimba viața copiilor. Din cauza idealurilor lor, ei se învinovătesc adesea pentru că nu sunt capabili să perfecționeze un sistem care își dezamăgește elevii. În loc să-și împlinească așteptările, profesorii se lovesc repede de realitățile profesiei lor, își pierd entuziasmul, trec prin sentimentul insatisfacției din cauza serviciului și sfârșesc prin a deveni cinici și frustrați.

Controlarea epuizării nervoase, în cazul profesorilor, necesită atingerea unor scopuri care să-i ajute să-și modifice punctele de vedere, astfel încât să perceapă realitatea din clasă în mod pozitiv.

În continuare, prezentăm câteva metode de relaxare împotriva stresului, specifice pentru profesori:

1. *Îmbunătățirea continuă a modului de a munci.* Frecventarea unor cursuri, participarea la seminarii și la cursuri de perfecționare desfășurate în afara orelor de program vor împiedica apariția sentimentului că nu sunt bine pregătiți.
2. *Stabilirea unui plan de „reducere a activității”.* Pauzele de cafea și de prânz nu ar trebui folosite pentru corectarea și citirea lucrărilor scrise. Profesorii au nevoie de timp liber pe care să-l petreacă în afara școlii.
3. *Strădania de a fi la curent cu noutățile.* Utilizarea acelorași materiale în cadrul orelor, ani la rând, va duce în mod sigur la plictiseală și epuizare nervoasă. Aducând la zi planurile și notițele lecțiilor, profesorii își pot păstra viu interesul față de munca pe care o prestează.
4. *Formarea unor grupuri de întraajutorare a profesorilor.* Profesorii trebuie să comunice și să facă schimb de idei cu ceilalți colegi.
5. *Necesitatea de a se transforma în experți în programarea timpului.* Pe măsură ce proiectele se complică prea mult pentru a le mai putea face față, iar responsabilitățile ajung să fie copleșitoare, profesorii trebuie să pună în aplicare strategiile de programare a timpului.

Nu numai cei care fac parte din categoriile menționate mai sus trebuie să acorde o atenție deosebită simptomelor care reprezintă niște avertismente timpurii ale sindromului epuizării. Alte meserii care favorizează epuizarea nervoasă sunt cele în care angajații fac aceleași activități în mod repetat; același lucru se întâmplă atunci când munca lor nu este apreciată sau când

salariații au responsabilități mari și posibilități mici de a se impune. Unele dintre categoriile cele mai susceptibile de a se îmbolnăvi de sindromul epuizării sunt perfecționiștii, egocentriștii, idealiiștii și cei care simt nevoia să muncească tot timpul.

CHESTIONAR PENTRU STABILIREA GRADULUI DE EPUIZARE NERVOASĂ

Chestionarul următor reprezintă o metodă cu ajutorul căreia putem stabili în ce măsură suntem predispuși epuizării nervoase; cu alte cuvinte, în acest fel, putem obține „coeficientul nostru de epuizare“. În continuarea chestionarului, vom oferi cheia punctajului, precum și o listă în care sunt trecute simptomele asociate în mod normal cu epuizarea nervoasă sau care o precedă.

	Rareori	Câteodată	Întotdeauna
1. Am o stare generală de ostilitate sau sunt furios la muncă.	1	2	3
2. Întotdeauna, mă simt obligat să fac totul foarte bine.	1	2	3
3. Mă surprind izolându-mă de colegii mei de serviciu.	1	2	3
4. Simt că tot ceea ce mi se cere să fac, de fapt îmi este impus.	1	2	3
5. Mă surprind comportându-mă din ce în ce mai rece sau dur față de clienți, colegi de serviciu sau asociați.	1	2	3
6. Munca a devenit foarte plictisitoare, obositoare și chiar o problemă de rutină.	1	2	3
7. Simt că mă găsesc într-un punct mort al carierei mele.	1	2	3
8. Mă surprind privindu-mi activitatea ca pe ceva negativ și constat că îmi îndrept atenția numai asupra aspectelor ei rele.	1	2	3
9. Mă surprind realizând mai puține lucruri ca de obicei.	1	2	3

	Rareori	Câteodată	Întotdeauna
10. Îmi organizez munca și timpul destul de greu.	1	2	3
11. Mă enervez mai repede decât am făcut-o vreodată.	1	2	3
12. La serviciu nu mă simt la locul meu și mi se pare că sunt lipsit de puterea de a face schimbări.	1	2	3
13. Mă surprind refulându-mi acasă frustrările de la serviciu.	1	2	3
14. Evit în mod conștient contactul cu oamenii, mai mult decât am făcut-o vreodată până acum.	1	2	3
15. Mă surprind întrebându-mă dacă meseria mea mi se potrivește.	1	2	3
16. Mă surprind având gânduri negative despre munca mea, chiar și când mă duc seara la culcare.	1	2	3
17. Încep fiecare zi lucrătoare gândindu-mă: „Nu știu dacă mai pot trece prin încă o zi de serviciu.“	1	2	3
18. Mi se pare că, la serviciu, nimănui nu îi pasă de ceea ce fac eu.	1	2	3
19. Mă surprind petrecând mai puțin timp muncind și mai mult timp încercând să evit munca.	1	2	3
20. Sunt obosit și epuizat la serviciu, chiar și atunci când dorm destul noaptea.	1	2	3

Cheia punctajului: 20 – 34

Nu suferiți de epuizare nervoasă

35 – 49

Suferiți într-o oarecare măsură de epuizare nervoasă (primele simptome și-au făcut apariția)

50 – 60

Epuizare nervoasă acută (aveți nevoie de ajutor și de îndrumare profesională)

Semne și simptome ale epuizării nervoase

Absenteismul	Ostilitatea
Alcoolismul	Indiferența
Anxietatea	Insensibilitatea
Apatia	Iritabilitatea
Pictiseala	Izolarea
Cruzimea	Insatisfacția la serviciu
Neînțelegerile cu colegii	Scăderea moralului
Cinismul	Disconfortul psihic
Atitudinea defensivă	Problemele casnice
Deziluzia	Toanele
Depersonalizarea	Negativismul
Depresia	Paranoia
Dependența de droguri	Pesimismul
Epuizarea	Neîmplinirile
Probleme în cadrul familiei	Respingerea generală
Oboseala	Problemele sexuale
Autoînvinovățirea	Gândurile de sinucidere
Frustrarea	Slăbiciunea
Pierderea speranței	Însingurarea

Dacă suntem pe cale să suferim de epuizare nervoasă, vom trece probabil prin mai multe din aceste simptome înainte de instalarea fazei finale. Dar, indiferent de cauza ei, epuizarea nervoasă urmează întotdeauna un tipar, care ne lasă slăbiți fizic și secătuiți din punct de vedere emoțional.

Epuizarea nervoasă este rezultatul stresului căruia îi suntem supuși în permanență la serviciu. Ori de câte ori ne simțim strânși cu ușa din cauza slujbei sau suntem incapabili să rezolvăm diverse probleme sau neînțelegeri, neputința noastră ne provoacă frustrare, stări de anxietate, insuflându-ne totodată sentimentul că suntem lipsiți de orice putere sau control. Această frustrare se transmite oamenilor cu care muncim, iar consecințele sunt dramatice – mediul în care lucrăm devine rece și de nesuportat.

Nancy era o tânără soră medicală care terminase școala printre primii din promoția ei. A venit la spital cu dorința sinceră de a-și ajuta pacienții și de a căuta să facă tot posibilul pentru a fi o soră medicală ideală. De fapt, Nancy și-a creat de timpuriu o imagine frumoasă, idealizată, despre această meserie și a continuat să și-o păstreze și în timpul școlii. Totuși, la scurt timp după ce a început să muncească, ea a avut de-a face cu pacienți cârtitori, veșnic nemulțumiți, și cu medici care o tratau ca pe un cetățean de mâna a doua. Ea și-a schimbat complet părerea despre meseria de soră medicală. Treptat, Nancy a început să se gândească la pacienți și la medici ca la ceva rău, a devenit

ostilă și nervoasă, și treptat s-a izolat de colegii săi. Până la urmă, s-a transformat într-o ființă atât de dezamăgită, de cinică, de supărată și de nemulțumită încât a devenit o amenințare pentru pacienții săi.

Există patru faze ale sindromului epuizării nervoase. Trebuie să știm care sunt aceste faze, pentru a recunoaște semnalele de avertisment care ne spun că suntem în pericol.

Nancy a trecut prin toate cele patru faze, ajungând în cele din urmă la epuizare nervoasă completă. Dacă ar fi sesizat apariția sindromului într-una din primele trei faze, ar fi putut inversa procesul, redevenind o persoană fericită, capabilă să dea randament în munca sa. Foarte puțini indivizi pot inversa complet, pentru o perioadă oarecare de timp, procesul de epuizare, o dată ajunși în a patra și ultima sa fază.

CELE PATRU FAZE ALE SINDROMULUI EPUIZĂRII NERVOASE

Faza 1. Marile speranțe și idealismul

Simptome: Entuziasmul față de muncă
 Dedicare față de muncă
 Putere mare de muncă și împliniri
 Atitudini pozitive și constructive
 O părere bună despre lume și despre viață în general

Faza 2. Pesimism și dezamăgire timpurie, provocate de serviciu

Simptome: Oboseală fizică și mentală
 Frustrare și deziluzionare
 Moral scăzut
 Plictiseală
 Simptome timpurii ale stresului

Faza 3. Retrageră și izolare

Simptome: Evitarea contactului cu colegii
 Furie și ostilitate
 Negativism acut
 Depresii și labilitate emoțională
 Incapacitate de concentrare
 Oboseală fizică și mentală acută
 Numeroase simptome ale stresului

Faza 4. Detașare ireversibilă și pierderea oricărui interes față de muncă

Simptome: Subestimare
Absentism cronic
Sentimente negative față de muncă
Stare generală de cinism
Incapacitatea de a comunica cu cei din jur
Labilitate emoțională acută
Simptome grave ale stresului fizic și emoțional

UNSPREZECE METODE DE ELIMINARE A EPUIZĂRII NERVOASE

În afară de cazul în care am ajuns în a patra și ultima fază a epuizării nervoase, acest proces poate deveni reversibil prin simpla schimbare a țelurilor pe care ni le-am propus să le atingem la serviciu, precum și a comportamentului. Vă prezentăm în continuare câteva metode a căror eficiență a fost atestată, ce vă pot ajuta să faceți față epuizării nervoase; pornind de la ele, veți putea trece foarte ușor la tehnici de controlare a stresului în 60 de secunde:

1. *Exprimați-vă sentimentele.* Dacă vă defulați stresul în cuvinte, comunicând cu colegii, puteți preîntâmpina izolarea de care vă izbiți în general în ultimele faze ale epuizării nervoase. Schimbul de idei joacă rolul unui amortizor, deoarece intercomunicarea îndepărtează stresul și schimbă perspectiva asupra lucrurilor.
2. *Programați-vă timpul în așa fel încât să vă puteți relaxa.* Cu toții avem nevoie să ne distrăm, nu numai să muncim. În loc să vă continuați activitatea în pauzele de prânz sau de cafea, pentru a ajunge la zi cu lucrul sau pentru a munci în plus, petreceți aceste minute făcând ceva ce nu are nici o legătură cu serviciul. Timpul liber este absolut necesar pentru a vă îmbunătăți părerea despre serviciu.
3. *Stabiliți momente din zi în care sunteți mai energic și programați activități în concordanță cu ele.* În cursul unei zile lucrătoare obișnuite, avem cu toții momente în care ne simțim plini de energie și momente în care ne simțim mai vlăguși. Dacă stabilim când se produc acele creșteri ale nivelului nostru energetic și ne programăm apoi rezolvarea obligațiilor stresante în acele perioade, vom putea preveni epuizarea, precum și pierderea energiei.
4. *Nu vă programați niciodată mai mult de o activitate stresantă în aceeași perioadă de timp.* S-ar putea ca acest lucru să necesite ceva gândire și

planificare în prealabil; totuși, a fi nevoiți să faceți față unei singure situații stresante, într-un anumit moment, va preveni aglomerarea muncii, vă va da senzația că aveți împliniri mai mari și va îndepărta stresul rezultat din sentimentul că vi se cere să munciți prea mult.

5. *Participați la cât mai multe activități fizice desfășurate în aer liber.* Practicarea unui sport este foarte importantă, întrucât stimularea trupului împăpătează mintea. Creierul nostru are nevoie ca restul trupului să fie activ, în vederea revitalizării simțurilor și a atingerii unor performanțe. De asemenea, sportul mărește rezistența fizică și ne face să ne simțim mai bine. Atunci când intrăm într-o perioadă de stăgnare, nivelul rezistenței și al energiei noastre scad, iar tendința naturală este de a manifesta o predispoziție accentuată spre dereglări fizice și emoționale.
6. *Împărțiți-vă proiectele în secvențe mai mici.* Unii dintre noi au tendința de a se lăsa copleșiți de un plan, la scurt timp după ce s-au apucat de el. Împărțind un proiect mare în componentele sale individuale, acesta nu va mai părea tot atât de dificil sau de copleșitor. Astfel, îl putem duce la bun sfârșit puțin câte puțin, fără să ne dăm seama cât de mare este, până ce nu l-am încheiat.
7. *Cedați din responsabilitățile dumneavoastră.* Dacă avem vreodată ocazia să oferim altora o parte din responsabilitățile noastre, ar trebui să ne facem o prioritate din acest lucru. Decât să ne ocupăm noi de orice problemă nouă, este bine să le dăm voie și altora să rezolve probleme și să ia decizii.
8. *Învățați să spuneți nu.* Nu vă simțiți niciodată obligat să acceptați să lucrați în plus sau să faceți ceva special, de care nu este neapărat nevoie, dar care vă trezește mânia sau ostilitatea. Dacă spunem întotdeauna „da”, vom sfârși prin a ne simți neajutorați; în schimb, capacitatea de a refuza ne dă sentimentul că suntem stăpâni pe situație și, deci, ne face să fim mulțumiți de noi înșine. Aceasta nu înseamnă că nu vreți să vă implicați sau să vă asumați responsabilități. Pentru a ne elibera de stres avem nevoie să ne oferim oportunitatea de a alege în ce ne implicăm sau ce responsabilități ne asumăm.
9. *Perfecționați-vă.* Trebuie să fim la curent cu ultimele noutăți și să cunoaștem tehnologiile și ideile actuale. Participarea la cursuri și la seminarii de perfecționare, în afara serviciului, ne va ține la curent cu noutățile și ne va împiedica să simțim că nu facem față. În caz contrar, ne vom izola din ce în ce mai mult. În cele din urmă, incapacitatea noastră de a colabora eficient cu alții va duce la apariția unor probleme emoționale serioase.
10. *Luptați-vă pentru succes.* Nu vă mulțumiți niciodată să faceți numai ceea ce pregătirea dumneavoastră vă permite să faceți. Persoanele care au succes în viață învață lucruri noi, își asumă riscuri, se abat de la drumul

lor, pentru a-și îmbunătăți performanțele și sunt nerăbdătoare să se întâlnească cu provocări noi, incitante. Dacă sunteți animați de dorința de a vă lărgi orizonturile și de a căuta succesul, atunci mai mult ca sigur că nu veți suferi niciodată de epuizare nervoasă.

11. *Învățați să vă relaxați.* Rezervați-vă în fiecare zi timp pentru a reveni la o stare de echilibru și relaxare din punct de vedere fizic. Dacă veți învăța arta relaxării conștiente (despre care vom discuta într-unul din capitolele următoare), veți constata că aceasta este mai importantă decât somnul și că ea vă permite să acceptați și să înfrunțați mai ușor situațiile stresante.

Două idei preconcepuate despre epuizarea nervoasă spun că ea apare brusc și numai la cei care lucrează în anumite domenii. În realitate, oricine poate suferi de epuizare nervoasă. De obicei, ea se dezvoltă treptat și poate dura ani de zile până când apar simptomele sale, sub forma problemelor fizice și emoționale.

Din fericire, boala poate fi ușor recunoscută și, atâta timp cât ne aflăm în cursul primelor faze, ea este reversibilă. Cu toate acestea, pentru a face față epuizării nervoase, trebuie să acționăm preventiv și să reducem stresul. Dacă se face apel la strategiile despre care am discutat în acest capitol, se atacă direct rădăcinile stresului la serviciu și ale deziluzionării, provocate de comportamentul dumneavoastră. Folosind tehnicile de relaxare, discutate în capitolele anterioare, precum și aceste metode de a face față stresului, veți reuși să reduceți procesul de epuizare nervoasă și să munciți cu mai mult randament.

5. ORGANIZAREA TIMPULUI

Nepriceperea de a ne organiza timpul, fie că este vorba despre cel pe care îl petrecem acasă, fie de cel petrecut la serviciu, este unul dintre cei mai importanți factori de stres cu care ne confruntăm. Capacitatea, dar mai ales incapacitatea de a ne programa timpul produce stres, deoarece, atunci când nu dispunem de timp, pierdem libertatea de a face ce trebuie să facem, de a fi cine vrem să fim și de a ne bucura de lucrurile pe care vrem să le facem. Ducem la bun sfârșit numai ceea ce putem „înghesui în programul nostru“. Ne trezim că suntem presați, deoarece viața și munca noastră se află în mod constant sub tirania timpului.

În schimb, o bună organizare a timpului ne permite să ne organizăm viața în așa fel încât să fim mai fericiți și să dăm mai mult randament în munca noastră; totodată, ne oferă posibilitatea de a ne obișnui cu o rutină zilnică, astfel încât să ne rămână timpul necesar pentru noi înșine și pentru familia noastră, și împiedică apariția stresului cronic, eliminând constrângerile pe care ni le impunem singuri, ca rezultat al unei organizări proaste sau inadecvate a timpului.

Chestionarul următor ar trebui să ne ajute să stabilim unde anume avem probleme și să ne îndrume spre scopul nostru, acela de a ne organiza timpul cu succes. Citiți fiecare enunț cu atenție și încercuiți numărul corespunzător – cel care se apropie cel mai mult de răspunsul pe care l-ați da dumneavoastră în legătură cu afirmația respectivă. (1 – Întotdeauna, 2 – De obicei, 3 – Câteodată, 4 – Rareori). La sfârșitul chestionarului, se găsește o cheie a punctajului, care indică diferite niveluri ale capacității de organizare a timpului.

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. Cred că am destul timp pentru mine – pentru a face ceea ce îmi place. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Țin cont de termene și îmi programez munca în așa fel încât să termin cu destul timp înainte. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Îmi scriu obiectivele, pentru a nu le pierde niciodată din vedere. | 1 | 2 | 3 | 4 |

4. Folosesc un calendar în care îmi scriu întâlnirile de serviciu, ultimul termen de predare, lucrurile pe care trebuie să le fac, observațiile generale.	1	2	3	4
5. În ceea ce privește timpul, sunt stăpân pe situație, atât la serviciu, cât și acasă.	1	2	3	4
6. Îmi programez timpul săptămânal și/sau lunar.	1	2	3	4
7. Zilnic, îmi fac o listă cu ceea ce trebuie să fac în ziua respectivă și o consult de mai multe ori.	1	2	3	4
8. Îmi aranjez prioritățile în ordinea importanței lor, și apoi îmi programez timpul în funcție de ele.	1	2	3	4
9. Îmi pot găsi perioade mari de timp liber dacă am nevoie de ele, în caz că apare ceva important, peste ceea ce era trecut deja în program.	1	2	3	4
10. Pot refuza o cerere atunci când timpul mă presează.	1	2	3	4
11. Încerc să ofer și altora o parte din responsabilitățile mele, pentru a avea mai mult timp pentru mine.	1	2	3	4
12. Îmi organizez biroul și zona în care muncesc în așa fel încât să evit dezordinea și confuzia.	1	2	3	4
13. Îmi este ușor să elimin sau să amân problemele de importanță mică.	1	2	3	4
14. Încerc să procedez de asemenea manieră încât să reduc la jumătate efortul pe care îl depun.	1	2	3	4
15. Găsesc că este foarte inefficient să fac totul de unul singur.	1	2	3	4
16. Încerc să-mi schimb prioritățile, de îndată ce gradul de importanță al lucrurilor se modifică.	1	2	3	4
17. Îmi este ușor să stabilesc sursele problemelor pe care le am cu organizarea timpului.	1	2	3	4
18. Îmi este ușor să elimin sau să descurc hârțogăraia inutilă.	1	2	3	4
19. Întâlnirile și activitățile mele sunt bine organizate și eficiente.	1	2	3	4
20. Știu de ce sunt în stare și încerc să nu mă suprasolicit.	1	2	3	4
21. Mă adaptez ușor la schimbările ce îmi afectează programul sau cantitatea de muncă pe care trebuie să o pretez.	1	2	3	4

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 22. Știu exact care îmi sunt responsabilitățile și îndatoririle. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Încerc să-mi programez munca cea mai dificilă în acele momente ale zilei în care lucrez cel mai bine. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Înainte de a lua o decizie, încerc să obțin numai informațiile necesare, iar nu cât mai multe informații. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Înainte de a mă apuca de o nouă sarcină, încerc să o termin pe ultima. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Cheia punctajului:	25 – 40	Organizare excelentă a timpului
	41 – 55	Organizare bună a timpului
	56 – 100	Organizare inefficientă a timpului

După completarea chestionarului, trebuie să ne întoarcem puțin înapoi și să identificăm zonele care constituie cele mai active cauze ale stresului legat de timp. Stabilind care sunt tiparele comportamentale specifice și atitudinile ce influențează capacitatea noastră de a organiza și programa timpul, putem începe să rezolvăm problemele legate de organizarea timpului, repede și eficient. Cele mai obișnuite aspecte cărora trebuie să le acordăm cea mai mare atenție sunt următoarele:

- Neîmpărțirea îndatoririlor după priorități
- Neprogramarea activităților
- Asumarea prea multor responsabilități
- Incapacitatea de a spune nu
- Nescrierea obiectivelor, în vederea respectării termenelor
- Ignorarea folosirii unui calendar, în vederea onorării angajamentelor
- Incapacitatea de a schimba prioritățile pentru a face loc sarcinilor mai urgente
- Incapacitatea de a renunța la dezordine și la hârțogăraia inutilă
- Incapacitatea de a renunța la tendința de a controla absolut totul
- Incapacitatea de a evita amânările.

Acestea sunt aspectele cele mai des întâlnite în cadrul unei proaste organizări a timpului. Cu toții avem propriile noastre puncte slabe; de aceea, trebuie să stabilim care sunt acestea și să le îndepărtăm, trecându-le într-un jurnal de organizare a timpului. Cele 4 secțiuni care ar trebui să le cuprindă jurnalul nostru sunt:

1. Situația sau activitatea.
2. Clasificarea ei, în funcție de priorități.
 - 1 – importantă
 - 2 – mai puțin importantă
 - 3 – cel mai puțin importantă
 - 4 – lipsită de orice importanță

3. În ce sens trebuie să acționăm.
4. O strategie de perfecționare a manierei în care facem față situației sau activității respective, pentru a ne crea niște metode de organizare a timpului.

JURNALUL DE ORGANIZARE A TIMPULUI

Scrierea activităților și a acțiunilor noastre, timp de o săptămână, ar trebui să ne ajute să descoperim unde anume avem probleme cu timpul și ce putem face pentru a elimina efortul inutil. La finalul fiecărei zile, scrieți care sunt factorii ce vă fac să pierdeți cel mai mult timp și alcătuiți o listă de metode cu ajutorul cărora vă veți rezolva problemele. Iată un exemplu:

Ținerea unui jurnal al activităților, cuprinzând și o consemnare corectă a factorilor care duc la pierderea timpului, ar trebui să ne arate clar cum ne descurcăm cu organizarea timpului, dar și unde mai trebuie să lucrăm pentru a ajunge să ne folosim timpul într-un mod cât mai eficient. Este imposibil să exersăm organizarea timpului fără să știm mai întâi ce anume ne face să ne descurcăm atât de prost atunci când se pune problema de a presta o anumită cantitate de muncă într-o perioadă dată de timp. O dată ce am stabilit care sunt problemele și sursele lor, putem începe să ne modificăm tiparele comportamentale zilnice pentru a îndepărta cauzele stresului legat de timp. Aici intră din nou în joc condiționarea și formarea obiceiurilor. Practicând în mod conștient activități de organizare bună a timpului, vom începe să renunțăm la vechile deprinderi din acest domeniu și ne vom impune să ne creăm tipare comportamentale noi și eficiente.

Jurnal de organizare a timpului

Ora	Activitatea	Clasificare după priorități	În ce sens acționez	Strategia de perfecționare
7.00				
7.30				
8.00				
8.30				
9.00				
9.30				

10.00				
10.30				
11.00				
11.30				
12.00				
12.30				
13.00				
13.30				
14.00				
14.30				
15.00				
15.30				
16.00				
16.30				
17.00				
17.30				
18.00				
18.30				
19.00				
19.30				
20.00				
20.30				
21.00				
21.30				
22.00				

CINCISPREZECE METODE DE ORGANIZARE A TIMPULUI

Condiționarea și formarea obiceiurilor – o temă de care ne lovim în repetate rânduri – dețin un rol esențial în crearea propriilor noastre metode de control în 60 de secunde. Organizarea timpului merge în aceeași direcție. Sprijinul pe care ni-l oferă o bună organizare a timpului este o experiență profitabilă și plină de satisfacții sufletești. Cu cât ne organizăm timpul mai eficient, cu atât ne simțim mai puțin stresați, iar procesul de condiționare devine mai ferm. În cele din urmă, buna organizare a timpului va deveni răspunsul nostru constant și natural la stres.

Nimic nu este ușor la început. Vechile noastre obiceiuri ne împiedică să ne transformăm peste noapte în experți în acest domeniu. Numai prin repetiție ne putem modela comportamentul așa cum dorim. Vă prezentăm în continuare 15 metode ce vă vor ajuta să deprindeți o bună organizare a timpului și să vă atingeți principalul scop, acela de a vă crea tehnici automate de controlare a stresului în 60 de secunde, în vederea relaxării.

Factorul care induce pierderea timpului	Metodă
<i>Trecerea în revistă a fiecărei scrisori.</i>	<i>Trebuie să scap imediat de corespondența de prisos; să pun deoparte corespondența neimportantă până când am mai mult timp.</i>
<i>Întâlnirile care durează mult.</i>	<i>Trebuie să-mi fac o agendă pentru întâlniri și să nu depășesc un anumit timp. Să mă pregătesc mai bine.</i>
<i>O mulțime de îndatoriri mărunte, care împiedică buna rezolvare a sarcinilor importante.</i>	<i>Trebuie să clasific responsabilitățile în funcție de priorități și să cedez altora o parte din cele mai puțin importante. Să elimin problemele inutile.</i>

1. Scrieți care sunt obiectivele, planurile și activitățile dumneavoastră ce nu reprezintă priorități. Această listă vă va ajuta să vă planificați mai ușor acțiunile.
2. Clasificați-vă îndatoririle, în funcție de importanță. După ce ați scris care sunt aceste activități, clasificați-le în funcție de priorități: cea mai importantă, mai puțin importantă...

3. *Organizați-vă cu grijă programul cu ajutorul unui calendar sau a unei agende.* Acestea două instrumente sunt concepute în așa fel încât orarele și planificările devin clare, eficiente și ușor de controlat.
4. *Aranjați lucrurile în așa fel încât rezolvarea îndatoririlor care vă consumă din energie să aibă loc în acele perioade ale zilei în care vă simțiți energic.* Unii oameni lucrează cel mai bine dimineața, alții la prânz, iar alții seara. Acest tip de programare vă va permite să faceți tot ce este posibil pentru rezolvarea celor mai importante sarcini.
5. *Eliminați activitățile care vă consumă timpul.* Eliminați toate lucrurile inutile pe care le faceți zilnic. Treceți-le la sfârșitul listei.
6. *Cedați și altora o parte din responsabilitățile dumneavoastră.* Una dintre cele mai importante surse de stres o reprezintă părerea că trebuie să faceți totul de unul singur. Uitați-vă bine la orarul dumneavoastră și hotărâți ce anume poate fi rezolvat de altcineva.
7. *Terminați ceea ce ați început, înainte de a vă apuca de altceva.* Unii dintre noi se pot descurca cu mai multe lucruri în același timp, dar cei mai mulți nu. Clasificați fiecare îndatorire în funcție de priorități și puneți capăt tendinței de a amâna lucrurile.
8. *Scrieți.* Notițele bune vă oferă informații, vă aduc aminte care sunt prioritățile dumneavoastră și vin în ajutorul calendarului. Obișnuiți-vă să aveți întotdeauna la îndemână un creion și un carnetel și să le folosiți.
9. *Învățați să refuzați.* Obișnuința de a spune „nu” este una dintre cele mai importante metode de a vă ajuta să evitați problemele legate de program, să eliminați activitățile care vă irosesc timpul și să fiți stăpân pe programarea zilnică a timpului.
10. *Aveți grijă ca o parte a programului dumneavoastră să rămână deschis schimbărilor.* Nu vă umpleți niciodată complet programul. Păstrând timp liber pentru întâlnirile urgente sau pentru sarcini importante ce pot apărea ulterior, vă veți face mai puține probleme cu privire la capacitatea dumneavoastră de a introduce o problemă nouă în program.
11. *Stabiliți-vă termene și respectați-le.* Nu vă amânați planurile. Amânările nu fac altceva decât să împiedice terminarea lucrului până la data stabilită. Trebuie să știți întotdeauna care sunt termenele și să le respectați.
12. *Nu amânați luarea deciziilor.* Luarea de hotărâri eficiente nu înseamnă neapărat să așteptați până când veți deține toate datele problemei. Scrieți între ce și ce trebuie să alegeți, alcătuiți o listă cu principalele date de care aveți nevoie, străduindu-vă să le obțineți cât mai repede, și luați o decizie.
13. *Ameliorați-vă cititul și scrisul.* Comunicarea eficientă, inclusiv capacitatea de a citi repede și de a scrie coerent, reprezintă un factor major pentru organizare eficientă a timpului.

14. *Creați-vă un sistem eficient de a vă aduce aminte.* Nimeni nu-și poate aminti absolut totul. Fără un astfel de memento, nu veți reuși să parcurgeți toate problemele și nici să acordați atenție detaliilor.
15. *Fiți stăpân pe situație.* Este tot atât de important să fiți stăpân pe situație, pe cât de important este să controlați stresul. În orice situație care implică organizarea timpului, telefonul poate fi dușmanul dumneavoastră cel mai mare. Evitați telefoanele inutile sau conversațiile ce durează mult. Dacă puteți, evitați chiar să răspundeți la telefon. Evitați ieșirile inutile în lume. Evitați să vă implicați în evenimente care nu au nici o legătură cu serviciul dumneavoastră. Evitați întrunirile sau discuțiile ne-organizate.

Nu lucrurile pe care le facem în cursul zilei reprezintă sursa problemelor, ci felul în care le facem. În majoritatea cazurilor, la baza incapacității noastre de a ne organiza timpul stau propriile noastre tipare comportamentale, nepotrivite situației. Dar atitudinile noastre pot fi schimbate cu ajutorul condiționării și a unor tehnici potrivite. Grație sprijinului acordat de ele, putem ajunge să ne utilizăm mai eficient timpul disponibil. Cu toate acestea, primul pas constă în stabilirea acelor lucruri care produc stresul, legat de timp.

6. STRESUL ȘI SĂNĂTATEA MENTALĂ

De-a lungul istoriei, problemele mentale au fost descrise în povestiri despre oameni „posedați de diavol“, care se comportau într-un mod „nenatural sau nefiresc“. Simplul fapt de a fi diferit de ceilalți atrăgea după sine o stigmatizare atât de mare, încât multă vreme sănătatea mentală a fost ignorată sau a reprezentat un subiect tabu. Dar, o dată cu intensificarea procesului de modernizare, stările de neliniște, de deprimare, precum și psihozele s-au înmulțit și au început să fie studiate cu atenție bolile mentale. Astfel, s-a descoperit că acestea sunt legate de stresul pe care ni l-am impus noi înșine. Astăzi, stresul este considerat drept unul dintre principalii factori ce sunt răspunzători de apariția problemelor mentale și emoționale.

Cauzele care stau la baza bolilor nervoase individuale sunt complexe și am gândi simplist dacă am atribui numai stresului toate problemele legate de sănătatea mentală. Oricum, însă, sănătatea și stabilitatea mentală pot fi profund afectate de felul în care tratăm stresul; de aceea, recurgerea la anumite strategii este vitală pentru îndepărtarea traumelor emoționale și a bolilor mentale provocate tocmai de expunerea prelungită la stres.

DEPRESIA

Psihiatrii consideră că multe feluri de depresii reprezintă mai degrabă reacții la stresul emoțional decât boli sau suferințe. După părerea acestora, tratamentul ar trebui să constea în învățarea unor metode de a face față stresului și de a-l controla. Cu toții ne îmbolnăvim mai devreme sau mai târziu și cu toții manifestăm diferite simptome de stres. Depresia se poate prezenta sub forma unei simple stări de tristețe sau poate fi ceva grav – de exemplu, izolarea totală. Iată o listă cu cele mai des întâlnite simptome, care vă vor ajuta să recunoașteți anumite caracteristici și atitudini specifice depresiei:

- Insomnia sau somnolența excesivă
- Comportament autoimpus (mâncatul în exces, anorexia, bulimia etc.)
- Retragera și izolarea
- Pierderea controlului
- Pierderea memoriei și/sau a capacității de concentrare
- Dezinteresul față de muncă sau față de alte activități
- Durerile psihice (durerile de cap, durerile de spate etc.)
- Sentimentul de singurătate și/sau de vid
- Frecvente stări de neîncredere în sine și de autocritică
- Iritabilitatea
- Abuzul de medicamente sau de alcool
- Pierderea interesului față de actul sexual
- Gândurile sau tentativele de sinucidere
- Tristețe copleșitoare, un puternic sentiment de vinovăție sau pierderea speranței

Dacă îi luăm în considerare pe cei care prezintă probleme mentale, descoperim că situațiile stresante din viață se află la baza unui număr mare de cazuri de depresie. Multe studii au demonstrat clar că indivizii deprimați trec prin situații stresante în lunile care precedă apariția depresiei.

Dar, în multe cazuri, întâmplările care dau naștere depresiei sunt mai degrabă mărunte, decât nefericiri majore sau tragedii. Efectul cumulativ poate fi la fel de puternic – sau chiar mai puternic – ca și în cazul depresiilor ce au la bază întâmplări importante, datorită faptului că cele dintâi sunt mai frecvente.

Cu toate acestea, am putea spune că depresia are și ceva bun, și anume faptul că, în majoritatea cazurilor, ea se recunoaște ușor. Semnalele de avertizare apar destul de devreme, îngăduindu-ne să acționăm imediat și eficient împotriva stresului, înainte ca depresia să ajungă într-o fază periculoasă, chiar cronică.

PATRU METODE DE CONTROLARE A STRESULUI PENTRU LUPTA ÎMPOTRIVA DEPRESIEI

În afara cazului în care depresia este acută și cauzată de probleme emoționale profunde, putem utiliza anumite metode pentru a diminua sau a vindeca sindromul depresiei. Vă prezentăm în continuare patru tehnici care vă vor ajuta în cele din urmă să vă controlați depresia, în 60 de secunde.

1. *Intensificați comunicarea și contactele cu prietenii și familia.* Acordați-vă 60 de secunde pentru a alcătui o listă cu oameni alături de care vă place să vă petreceți timpul. Încercați să vă măriți cercul de prieteni și să-i vedeți în mod regulat. Stresul și deprimarea scad pe măsură ce numărul contactelor sociale crește.

2. *Îmbunătățiți calitatea comunicării dintre dumneavoastră și ceilalți.* Aceasta se referă mai ales la comunicarea verbală între membrii familiei. Comunicarea deschide multe uși și îmbunătățește relațiile cu ceilalți oameni. Acordați-vă 60 de secunde pentru a asculta cu adevărat ce are de spus persoana cu care vorbiți.
3. *Creați-vă sisteme de întraajutorare socială.* Sistemele de întraajutorare socială pot include un grup de prieteni, comunitatea dumneavoastră, biserica sau familia. Această metodă vă poate face să priviți lucrurile în roz, în adevăratul sens al cuvântului.
4. *Implicați-vă.* Implicarea în activități, evenimente, organizații și grupuri sociale vă va face să uitați de sursa stresului. Mulți oameni descoperă astfel că implicarea este nu numai răspunsul potrivit pe care trebuie să-l dea stresului, dar și unui număr mare din problemele lor mentale.

Cel mai bun tratament al depresiei depinde, de fapt, de personalitatea și de firea respectivului individ, precum și de gravitatea bolii. În multe cazuri, este nevoie de o persoană avizată sau de un psihiatru pentru a hotărî care este cel mai potrivit tratament.

SINUCIDAREA

Aidoma epuizării nervoase, care este mai degrabă rezultatul final al unui stres refulat decât o formă de stres, sinuciderea are la bază alți factori și nu o disfuncție mentală sau psihică. Este important să privim comportamentul sinucigaș mai mult ca pe un simptom al unui factor mai profund, decât ca pe o cauză în sine. Studiile de specialitate au demonstrat faptul că persoanele care se sinucid au trecut de cele mai multe ori printr-o întâmplare traumatizantă. Dacă ați avut experiențe traumatizante, este important să fiți consultat de o persoană avizată, să vă creați un grup de întraajutorare socială și să vă implicați în alte activități, astfel încât să nu vă izolați cu frământările dumneavoastră.

Interviurile cu pacienții care au încercat să se sinucidă arată că mulți dintre ei au trecut prin crize de depresie cu puțin înainte de a face acest gest desperat și au avut sentimentul că sunt neajutorați, incapabili să facă față problemelor vieții. Metodele de controlare a depresiei în 60 de secunde pot fi folosite, preventiv, și împotriva sinuciderii.

Persoanele sănătoase, care se simt bine, par să se gândească mult mai puțin la sinucidere decât cei care suferă de boli cronice. Acest lucru este valabil mai ales pentru pacienții în vârstă, ce au dureri cronice, sau pentru persoanele care sunt încredințate că bolile lor sunt grave. Dacă aveți probleme psihice și începeți să vă simțiți deprimat din cauza lor, va fi nevoie să recurgeți la ajutor

profesional avizat – va trebui să aflați părerile mai multor doctori despre cazul dumneavoastră.

În afara sfaturilor profesionale, cel mai bun mod de a vă menține o atitudine pozitivă și de a preveni reacțiile sinucigașe este să învățați să faceți față stresului și depresiei folosind toate metodele ce vă sunt accesibile.

SCHIZOFRENIA

Termenul de schizofrenie desemnează, de fapt, un grup de disfuncții mentale legate de procesul gândirii. Printre acestea, se numără simptome precum maniile, halucinațiile și izolarea totală de societate și de ceilalți oameni. Asemenea depresiei, schizofrenia poate fi provocată de mai mulți factori, printre care se numără factorii de mediu și predispoziția genetică. Cu toate acestea, în multe cazuri, oamenii aflați în pragul schizofreniei au trăit întâmplări extrem de stresante, acestea grăbind și declanșând starea de confuzie.

În trecut, stresul nici măcar nu era considerat un factor important în contractarea schizofreniei. Astăzi, se consideră că persoanele ce manifestă predispoziție către această boală îi cad pradă deoarece stresul îi grăbește, de fapt, apariția. Deși multe cazuri de schizofrenie sunt provocate de alte lucruri, nu putem trece cu vederea faptul că întâmplările stresante sunt, în general, principala cauză a declanșării bolii. De obicei, terapia standard implică participarea membrilor familiei, a rudelor și a grupurilor de întraajutorare socială.

Stresul emoțional, în combinație cu faptul de a fi părintele, soția, soțul sau o rudă a unui bolnav de schizofrenie, poate fi chiar mai mare decât stresul la care este supus bolnavul însuși. Din această cauză, grupurile de întraajutorare sunt extrem de benefice pentru membrii familiei. În cadrul acestor grupuri, stresul este îndepărtat prin faptul că se discută deschis despre toate problemele. Deseori, întâmplările care presupun mari tensiuni emoționale își pierd din greutate, deoarece persoanele implicate sunt în stare să facă față unor situații pe care, anterior, nu le puteau controla. Ajutorul social este o parte importantă a tratamentului împotriva schizofreniei, deoarece el constă în implicarea în niște relații și activități care atenuează efectul întâmplărilor stresante.

DISFUNCTIA SEXUALĂ

Una dintre principalele cauze ale problemelor sexuale este stresul emoțional. În multe cazuri, simpla recunoaștere a sursei stresului este suficientă pentru a se obține recuperarea completă. Pe de altă parte, nerecunoașterea faptului că stresul este cauza, poate duce la apariția unor probleme emoționale

serioase și chiar la pierderea pentru totdeauna a interesului sexual. La bărbați, poate fi inhibată atât producerea hormonilor sexuali, cât și a spermei. Drept urmare, scade nu numai interesul sexual, ci și fertilitatea. Problemele sexuale sunt stresante, mai ales fiindcă tind să devină un cerc vicios, această situație agravându-se o dată cu trecerea timpului. Cuplurile încep să evite intimitatea pentru a evita stresul.

Iată două metode importante de controlare a stresului, care ar putea constitui o soluție:

1. *Comunicați.* Oricine suferă de probleme sexuale se poate izola și poate deveni ostil. Partenerii trebuie să știe că, pentru combaterea stresului, este bine să comunice. Rareori, bărbatul sau femeia pot depăși acest cerc vicios de disfuncții sexuale, dacă partenerul nu cooperează. În multe cazuri, ușurarea obținută în urma recunoașterii în fața partenerului a stării de stres, a fricii și a neliniștii este de ajuns pentru vindecare.
2. *Folosiți exerciții speciale, pentru a pune capăt problemelor sexuale.* Există mai multe cărți excelente care discută problemele sexuale, cauzele și remediile lor. Nu vă fie teamă să experimentați.

Problemele sexuale în sine reprezintă o sursă enormă de stres. Impotența și frigiditatea pot duce ușor la depresie sau la neliniște și pot fi cauzele unor boli precum ulcerul, acesta provocând ulterior probleme mult mai serioase. Este imposibil de apreciat numărul căsătoriilor care s-au desfășurat deoarece cuplurile nu și-au dat seama cât de tare le poate afecta stresul viața. Dacă ne stă în putere să facem ceva, atunci acest lucru este să discutăm cu soțul sau soția despre problemele noastre, pentru a reuși să depășim o problemă căreia nu-i putem face față, de obicei, de unul singur.

Ori de câte ori ne aflăm în fața unei probleme sexuale legate de stres trebuie să ținem cont de trei lucruri: (1) o dată cu marile speranțe vine și eșecul, (2) o dată cu eșecul ar trebui să vină înțelegerea, compasiunea și comuniunea sufletească, (3) iar o dată cu înțelegerea și comuniunea sufletească vine comunicarea și o mai bună conștientizare a problemelor celuilalt. Numai prin înțelegere, compasiune și comunicare începem să scăpăm cu adevărat de problemele sexuale cauzate de reacțiile noastre negative la stres. Dacă putem face acest lucru, în cele din urmă vom trăi bucuria și satisfacția de a afla că libertatea sexuală se găsește în noi înșine, și nu între pereții dormitorului.

SĂNĂTATEA MENTALĂ ÎN CAZUL VETERANILOR RĂZBOIULUI DIN VIETNAM

Problemele mentale ale soldaților și ofițerilor care au luptat în Vietnam sunt, din mai multe puncte de vedere, unice. Ei au fost nevoiți să facă față

traumei emoționale de a participa la un război nu numai lipsit de popularitate, dar care i-a și transformat în ținta ostilității și a criticii generale. Drept urmare, mulți bărbați suferă încă de grave traume emoționale, atât din cauza luptelor la care au participat, cât și din cauza ultrajului psihologic căruia i-au fost supuși la întoarcerea acasă.

Astăzi îi privim pe veteranii de război altfel decât am făcut-o cu ani în urmă; dar foarte mulți dintre ei poartă încă cicatricile emoționale ale respingerii. Ei au nevoie de sprijinul grupurilor de întrajutorare pentru a face față stresului căruia îi sunt supuși.

În urma comparării diferitelor modalități de a face față acestor probleme, s-a descoperit că sprijinul social îi ajută cel mai bine să depășească momentele dificile. În unele cazuri, este nevoie de ajutor psihiatric intens pentru a ameliora disfuncțiile grave cauzate de stres. Oricum, în majoritatea cazurilor, unele dintre cele mai eficiente metode de a face față stresului sunt următoarele:

1. *Crearea și controlarea relațiilor interpersonale.* Aceasta se poate face prin modificarea comportamentului în scopul îmbunătățirii perspectivei asupra vieții, prin deprinderea unei măiestrii în materie de comunicare, în scopul stabilirii unor legături strânse cu ceilalți oameni, și prin implicarea în activități extraprofesionale, în scopul creării unor rețele de întrajutorare socială.
2. *Înscrierea în grupuri și organizații de veterani.* Grupurile formate din oameni care au trăit experiențe similare reprezintă o alternativă bună de a face față stresului, deoarece fiecare în parte poate discuta cu alți camarazi, care cunosc perfect trăirile sale.
3. *Folosirea unor metode pozitive de stimulare,* pentru a îmbunătăți imaginea despre propria persoană, pentru a ridica moralul și a impune propriului creier să reacționeze pozitiv și constructiv.

BOALA AFECTIVĂ PERIODICĂ (BAP)

Fenomenul caracterizat prin faptul că oamenii ajung să se simtă deprimați, câteodată în mod sever, deoarece au fost expuși prea puțin la lumină, se numără printre cele mai recente descoperiri. Persoanele care suferă de BAP sunt afectate, în general, în timpul lunilor de iarnă – când durata expunerilor la soare este cea mai scurtă – și în regiunile geografice unde faza întunecată a ciclului întuneric-lumină se prelungește (de exemplu Australia). Glanda pineală, localizată în creier, produce un hormon numit melatonină, despre care, în prezent, se știe că poate afecta starea de spirit și comportamentul. Melatonina este inhibată în lipsa luminii. Ori de câte ori nivelul melatoninei

scade, ca rezultat al luminii reduse, unele persoane încep să prezinte o serie de simptome, care sunt luate adesea drept manifestări ale depresiei. Simptomele BAP variază de la o persoană la alta, dar, după spusele experților, cele mai des întâlnite sunt:

Tristețea	Izolarea
Depresia	Somnul prelungit
Iritabilitatea	Activitatea (sau interesul) sexuală scăzută
Starea de neliniște	Pofta de mâncare exagerată
Oboseala	Îngrășarea
Lenea	Pofta exagerată de dulciuri
Nervozitatea	Toanele

Aceste simptome își pot face simțită prezența toamna și iarna, pentru ca apoi, în timpul lunilor de primăvară și vară, să dispară complet. Mulți suferinzi de BAP nu își recapătă întregul potențial energetic decât în lunile de vară, când perioada de expunere la soare este cea mai lungă. Completarea acestei perioade prin expunere la lumină artificială poate face să dispară simptomele în câteva zile.

Doctorul dumneavoastră este cel mai în măsură a diagnostica boala și a vă prescrie un tratament zilnic. De asemenea, tot el vă va spune de unde să vă procurați sursa specială de lumină de care aveți nevoie.

SINDROMUL PREMENSTRUAL (SP)

SP rămâne un subiect controversat, deoarece nu s-a descoperit nici o cauză concretă care să constituie o explicație satisfăcătoare. Cu toate acestea, mulți experți sunt de părere că SP are legătură cu schimbările hormonale periodice și, ca atare, îl plasează alături de BAP și de unele forme de depresie din categoria bolilor ce țin de bioritm. SP poate fi, în egală măsură, cauzat sau declanșat de schimbările survenite în compoziția chimică a creierului, schimbări specifice menstruației, sau de factori sociali sau de mediu, precum întâmplările extrem de stresante. Printre simptomele SP se numără:

Reținerea apei în organism	Letargia și oboseala
Depresia	Crizele de plâns
Nervozitatea	Apetitul crescut
Iritabilitatea	Îngrășarea
Neliniștea	Pofta exagerată de dulciuri
Negativismul	Schimbările emoționale radicale
Acneea	Durerile de cap

Majoritatea femeilor observă apariția unora (cel puțin) dintre aceste simptome cu puțin timp înaintea menstruației. Cu toate acestea, SP se referă la simptomele grave care le fac pe femei să sufere de adevărate handicapuri, ca rezultat al schimbărilor emoționale, comportamentale sau psihologice radicale. Ultimele studii au arătat că SP poate fi vindecat cu ajutorul tratamentului pe bază de hormoni sau al diureticelor. Și totuși, în multe cazuri, simptomele SP au fost simțitor ameliorate printr-o combinație de sport, regim alimentar și schimbare a anumitor obiceiuri. În continuare, vom enumera patru metode importante care pot fi utilizate în scopul îndepărtării unor astfel de simptome:

1. Practicați sport în mod constant.
2. Mențineți un regim alimentar echilibrat.
3. Reduceți consumul de cafeină.
4. Nu mai fumați și nu mai beți alcool.

SINGURĂTATEA

În societatea noastră, singurătatea este adeseori rezultatul separării, al destrămării familiei și al divorțului, și nu neapărat al izolării.

După spusele experților, cheia îndepărtării singurătății constă în „extinderea” noastră și în acordarea șansei de a ne împlini sufletește alături de cei din jur dar și în interiorul nostru. Există mai multe modalități eficiente de a elimina stările tensionate, acestea aflându-se la baza metodelor de controlare a stresului în 60 de secunde:

1. *Manifestați interes pentru activități cât mai diverse.* Cel mai rău lucru pe care îl puteți face este să meditați la cât de singur vă simțiți și la cât de puțini prieteni aveți. Ieșiți în lume. Nimeni nu și-a lărgit vreodată cercul de prieteni evitând contactul cu oamenii.
2. *Faceți muncă voluntară.* Renunțând la interiorizarea dumneavoastră și ajutându-i pe ceilalți veți uita de singurătate. Fiți mereu ocupat, aveți o părere bună despre propria persoană și, mai devreme sau mai târziu, veți vedea că există oameni mai puțin norocoși decât dumneavoastră.
3. *Dezvoltați partea introvertită din dumneavoastră.* Este important să învățați să apreciați propria dumneavoastră tovarășie, astfel încât să nu simțiți nevoia presantă de a fi alături de alții, pentru a evita senzația de singurătate.

GRUPURILE DE ÎNTRAJUTORARE

Pentru multe dintre problemele noastre nu există soluții ușoare sau tratamente simple, dar există posibilitatea de a evita să rămânem singuri cu ele.

Grupurile de întraajutorare ne pot face să regăsim speranța și sprijinul moral de care avem nevoie, deoarece ne pun la dispoziție cea mai importantă supapă, ce ușurează procesul de vindecare – înțelegerea și ajutorul celor care au trecut prin experiențe similare.

Întraajutorarea a început să fie practică o dată cu întemeierea primelor familii. În calitate de ființe sociale, cu toții avem nevoie să fim acceptați, îndrăgiți și sprijiniți din punct de vedere emoțional. De asemenea, încercăm o enormă satisfacție sufletească atunci când ținem la cei din jur și îi susținem moral. În cadrul celei mai firești rețele de întraajutorare – familia și prietenii noștri – stabilim contacte personale extrem de importante pentru fericirea și starea noastră de bine. Acest sprijin neoficial constituie o parte vitală a caracterului nostru de ființe sociale, astfel încât suntem dispuși să-l considerăm ca fiind bun, el influențând în mod cert capacitatea noastră de a face față întâmplărilor nefericite din viață. Multe dintre conversațiile pe care le purtăm zilnic sunt, în ultimă instanță, ședințe de ajutor reciproc, în cursul cărora facem schimb de alinări și de sfaturi ce ne ajută să tratăm în mod corespunzător rutina provocatoare de stres. De fapt, cercetătorii au descoperit că există o legătură puternică între soliditatea sistemului nostru social de sprijin și sănătatea noastră.

Cu toate acestea, sprijinul pe care îl primim de la familie și de la prieteni reprezintă numai o parte a rețelei de întraajutorare care ne sprijină de-a lungul întregii noastre vieți. Pe măsură ce ne dezvoltăm din punct de vedere social și intelectual, avem tendința să ne asociem cu persoane care au interese și idei similare. În grupuri cum ar fi congregațiile religioase, organizațiile civice și frățești, și cluburile sociale, membrii beneficiază de pe urma faptului că au scopuri și probleme asemănătoare. Prin eforturi reunite, aceste grupuri sunt în stare să promoveze sau să ducă la bun sfârșit lucruri pe care individul nu le poate realiza pe cont propriu. E posibil ca motivele pentru care ne alăturăm unui anumit grup să difere considerabil, dar prezența și participarea fiecărui membru întărește forța acestuia. Astfel, grupul se transformă într-un instrument aflat în serviciul întregului parteneriat.

Din cuprinsul acestui capitol, a ieșit în evidență în mod deosebit o metodă de a face față problemelor legate de stres. Ea constă în necesitatea de a forma cât mai multe grupuri sociale de sprijin, în care trebuie să ne implicăm, alături de alți oameni. Nici o altă terapie nu a dat rezultate atât de bune, într-un număr atât de mare de probleme emoționale diferite. În calitate de ființe sociale, avem nevoie să ne legăm de alți oameni și să comunicăm cu ei. În lipsa acestei părți a existenței noastre, cei mai mulți dintre noi nu ar putea face față stresului în creștere, de la serviciu și de acasă.

Nu putem să ne izolăm total și să ne așteptăm să supraviețuim din punct de vedere emoțional într-o societate care pune atâta preț pe sprijinul social.

Refuzându-ne șansa de a stabili relații cu ceilalți, ne diminuăm cu bună știință puterile, deoarece nu ne permitem să ne amestecăm cu rasa umană. Suntem cu toții membrii aceleiași societăți, în general, și a comunității noastre, în particular. În cazul în care nu vom profita de puternica noastră nevoie tipic umană de a intra în contact cu alți oameni și de a ne implica alături de ei, vom continua să avem un număr mare de adulți suferind de stres și de copii bolnavi, vor continua să existe probleme mentale și sinucideri. Într-o societate ca a noastră, în care stresul predomină, cu toții participăm la viața celorlalți.

7. STRESUL ÎN COPILĂRIE ȘI ADOLESCENȚĂ

Adulții nu dețin monopolul asupra stresului. De fapt, copilăria poate fi o perioadă de frământări și de transformări emoționale enorme. De obicei, copiii par mai puțin stresați decât adulții deoarece ei sunt mai flexibili și mai puțin predispuși la îmbolnăviri – ca reacție la stres – decât adulții. În general, în locul simptomelor fizice (deși acestea apar), reacția copiilor la stres constă în probleme emoționale și comportamentale evidente. S-ar putea ca acest gen de probleme să indice faptul că fiul sau fiica dumneavoastră este supus(ă) unui factor de stres. Vă prezentăm în continuare o listă cu cele mai des întâlnite schimbări cărora trebuie să le facă față copiii și care pot constitui surse serioase de stres:

ÎNTÂMPLĂRI STRESANTE PENTRU COPII

I. Întâmplări din viața părinților

- Moartea unuia dintre părinți
- Despărțirea părinților
- Faptul că unul dintre părinți este alcoolic sau face abuz de medicamente
- Faptul că un părinte, care de obicei avea serviciu, a rămas șomer
- Încercările de împăcare ale părinților despărțiți
- Faptul că unul dintre părinții divorțați are un prieten sau o prietenă sau se recăsătorește
- Detenția unuia dintre părinți
- Depresia prelungită a unuia dintre părinți

II. Întâmplări din viața familiei

- Moartea unuia dintre frați sau a unei rude îndepărtate
- Despărțirea pentru o perioadă îndelungată de timp de unul dintre părinți

- Îmbolnăvirea gravă a unuia dintre membrii familiei
- Nașterea unui frate
- Apariția unei persoane noi în casă
- Plecarea de acasă a unuia dintre frați
- Moartea unui animal considerat ca fiind membru al familiei
- Schimbarea locuinței
- Nesupravegherea pentru perioade îndelungate de timp
- Probleme financiare în familie
- Vacanța petrecută alături de familie

III. Întâmplări din viața copilului

- Boli sau răni fizice grave sau internarea în spital
- Abuzul sexual sau exploatarea de către o persoană adultă
- Abuzurile fizice, incluzând și pedepsele corporale dure
- Abuzul emoțional
- Handicapurile fizice
- Începutul sau sfârșitul școlii
- Repetenția sau întreruperea unui an școlar
- Schimbarea modalității de recreere – practicarea unui nou sport la școală
- Reușite personale remarcabile
- Schimbarea obiceiurilor alimentare
- Dificultăți legate de admiterea într-o echipă sau într-un grup
- Vizitele la dentist sau la doctor
- Declanșarea schimbărilor fizice legate de pubertate
- Primele întâlniri cu o fată sau cu un băiat
- Toaleta personală
- Dificultăți în legarea și menținerea prieteniiilor

Multe dintre schimbările ce au loc în viața copiilor implică existența unor probleme în cadrul familial, cum ar fi divorțul, boala sau moartea. Drept urmare, copilul care nu este stresat direct, va suferi totuși din cauza stresului care îi afectează părinții. În calitate de părinți, trebuie să știm că până și cele mai nesemnificative schimbări sau probleme personale îi pot afecta pe copiii noștri, care sunt strâns legați din punct de vedere emoțional de tot ceea ce se petrece în mediul lor familial.

Aidoma adulților, copiii supuși stresului vor începe să prezinte anumite simptome ce se manifestă ca probleme comportamentale sau de personalitate. Trebuie să fiți atent la simptome-cheie, cum ar fi, de exemplu, plânsul în exces, izolarea, agresivitatea sau regresia. Alte simptome-cheie care trebuie să ne atragă atenția în mod deosebit sunt:

I. Simptome fizice

- Probleme cu somnul, cum ar fi: insomnia, somnambulismul sau somnul în exces
- Probleme cu mâncatul sau cu greutatea
- Plânsul în exces, fără cauze aparente
- Scrâșnitul din dinți în somn sau în stare de trezire
- Neîndemânarea sau tendința de a se accidenta
- Agitația sau oboseala
- Ticurile nervoase, cum ar fi: spasmele musculare, roaderea unghiilor, clipitul des etc.
- Urinarea în pat (mai ales la copiii mai mari)
- Coșmarurile
- Bâlbâiala sau bolboroseala
- Dificultăți în concentrare sau incapacitatea de a rămâne mult timp concentrat asupra unei probleme

II. Simptome comportamentale

- Regresia spre comportamente specifice unor vârste mai mici
- Eșecul la școală
- Cruzimea față de animale sau față de oameni
- Obiceiul de a fura
- Fuga de acasă
- Distrugerea lucrurilor
- Obiceiul de a minți sau de a înșela
- Pierderea cumpătului cu ușurință
- Căderea pe gânduri sau visarea în plină zi
- Perfecționismul – absolut totul trebuie să iasă bine
- Abuzul de droguri

III. Simptome legate de relațiile cu alți oameni și de respectul față de propria persoană

- Izolarea sau refuzul de a-și da silința
- Deznădejdea
- Autoapostrofarea cu epitete de genul bleg, prost sau incapabil
- Referiri la sinucidere, în propoziții de genul: „Vreau să mor“ sau „Mai bine nu m-aș mai fi născut“
- Teama excesivă
- Pierderea prietenilor
- Faptul că este evitat ostentativ de către ceilalți copii
- Neparticiparea la acțiunile desfășurate în grup

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI, PENTRU COPII

Mai devreme sau mai târziu, toți copiii normali prezintă unele dintre aceste simptome. Totuși, în cazul în care copilul dumneavoastră prezintă, pe durata unei perioade oarecare, mai multe dintre aceste simptome, s-ar putea să fie necesar să acordați mai multă atenție cauzelor lor. Uneori este nevoie de ajutor profesional pentru a se identifica și a se evalua motivele stresului și pentru a se prescrie practicarea unor tehnici specifice de controlare a acestuia, anume concepute pentru copii. Dar, în calitate de părinte, ar fi de dorit să încercați să aplicați următoarele nouă metode pentru a vă ajuta copiii să se descurce mai bine cu stresul:

1. *Moderați acțiunile copilului dumneavoastră.* Nu le dați niciodată voie copiilor să se ocupe de prea multe lucruri simultan. Indiferent dacă fac sport, studii universitare sau muncesc, copiii trebuie să-și cântărească activitățile ca și adulții, pentru a preveni epuizarea nervoasă și apariția simptomelor stresului. Dar, comparativ cu adulții, copiii nu-și pot programa timpul la fel de eficient și nu pot face față prea multor activități. Moderarea acțiunilor lor îi va ajuta să se mențină în limitele unui stil de viață mai echilibrat și mai lipsit de stres.
2. *Exprimați în gesturi afectivitatea pe care o simțiți față de copiii dumneavoastră.* Una dintre caracteristicile noastre de bază este nevoia de a fi atinși, îmbrățișați și sărutați. Cu atât mai mult copiii simt nevoia de a fi luați în brațe, în timpul perioadelor de stres; acest gest îi liniștește și le oferă senzația de protecție. Spunându-le copiilor dumneavoastră ce simțiți și cât de mult îi iubiți, ei vor avea parte de un stres mai redus și, totodată, vor învăța să-și comunice sentimentele.
3. *Învățați-vă copiii să se exprime în conformitate cu o situație dată.* Copiii dumneavoastră trebuie să știe cum să facă față propriei lor furii, criticii altora, cum să spună nu și cum să lupte pentru drepturile lor. Exprimarea clară este pentru copii un simplu mijloc de a-și pune în cuvinte sentimentele, astfel încât comunicarea să rămână deschisă, iar stresul să nu-și facă apariția. Exprimându-se, copiii vor simți, în același timp, că sunt stăpâni pe situație, și astfel nevoia lor de a se comporta într-un mod negativ se va reduce.
4. *Acordați-le copiilor dumneavoastră atenția pe care o merită.* Firește, toți copiii încearcă din răspuțeri să atragă atenția persoanelor din jur. Deci, asigurați-vă că vă faceți timp să-i ascultați și să-i lăudați în mod regulat. Ori de câte ori copiii încep să se simtă ignorați, ei se comportă într-o manieră care lasă de dorit, pentru a atrage atenția asupra lor. Una dintre

cele mai bune modalități de a vă asigura copiii că într-adevăr vă pasă de ceea ce fac și de cum se simt este să le dați atenție.

5. *Stabiliți obiective rezonabile.* Pentru a preîntâmpina stresul rezultat dintr-un eșec, nu le cereți copiilor dumneavoastră să atingă perfecțiunea. Ori de câte ori așteptați prea mult de la cineva, îl programați în mod automat să eșueze și îl faceți să simtă că ceea ce face nu este niciodată destul de bun. Prin urmare, în loc să le criticați eșecurile nesemnificative, mai bine le-ați spune copiilor dumneavoastră cât de mult apreciați eforturile și reușitele lor. Firește, aceste laude vor da rezultate, deoarece copiii dumneavoastră vor dori să fie lăudați în continuare.
6. *Fiți un model bun de urmat.* După cum se spune, într-adevăr faptele au o greutate mai mare decât cuvintele. Dacă reușiți să vă înfrângeți mânia, atunci mai mult ca sigur că și copiii dumneavoastră vor proceda la fel. Dacă vă exprimați afecțiunea, cooperați cu cei din jurul dumneavoastră, comunicați în cuvinte ceea ce simțiți, și copiii dumneavoastră vor face la fel. De pildă, cercetările au arătat că obiceiurile pe care le adoptați și care vă influențează sănătatea, cum ar fi băutura, fumatul, regimul alimentar și sportul, vor lăsa o impresie de durată asupra psihicului copilului dumneavoastră și vor induce în ei obiceiuri similare. Prin urmare, nu subestimați niciodată puterea pe care o aveți în modelarea comportamentului și caracterului copiilor dumneavoastră.
7. *Îndepărtați tensiunea cu ajutorul umorului.* Umorel are darul de a îndepărta stresul, fiind și una dintre cele mai eficiente modalități de a pune capăt tensiunii și neliniștii. Dacă vă veți păstra umorul, îi veți învăța pe copiii dumneavoastră să-și cultive propriul lor simț al umorului; astfel ei vor intra în posesia unei unelte pe care o vor putea folosi pentru a-și controla propriul lor stres, atunci când vor fi adulți.
8. *Încurajați acțiunile individuale.* În calitate de adult, unul dintre cele mai stresante lucruri este incapacitatea de a găsi singuri soluții la problemele de care ne lovim. Mai mult ca sigur, această slăbiciune este rezultatul faptului că, în copilărie, nu ni s-a dat voie să acționăm după cum ne tăia capul și să ne rezolvăm singuri problemele. Deci, în loc de a încerca să vă protejați copilul, ați face mai bine să-l încurajați să-și petreacă timpul meditănd de unul singur asupra problemelor sale și rezolvându-le în cele din urmă tot de unul singur. Aceasta nu înseamnă că nu este indicat să-l susțineți moral, ci numai că ar trebui să faceți un efort pentru a-l ajuta să gândească „pe cont propriu“, cu propriul său cap, și să învețe să găsească soluții inteligente.
9. *Petreceți timpul într-o manieră liniștită alături de copiii dumneavoastră.* Aceasta nu numai că îi va ajuta să se adune după o zi grea, ci îi va învăța

să se relaxeze. Este important ca dumneavoastră, în calitate de părinți, să fiți un exemplu pentru copiii dumneavoastră, astfel încât aceștia să crească știind cum să facă față stresului și stărilor sufletești de neliniște din viață.

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI, PENTRU A-I AJUTA PE COPII SĂ SE FAMILIARIZEZE CU ȘCOALA

Prima zi de școală este un moment esențial în viața copilului dumneavoastră. Totodată, însă, ea poate fi și un moment stresant din cauza mediului. Înțelegerea dumneavoastră, într-o asemenea situație, va influența în mod categoric atitudinea pe care o va avea copilul față de școală în viitor, precum și dezvoltarea sa normală din punct de vedere al sănătății. Experții în sănătatea mentală și în dezvoltarea copiilor pun accentul pe faptul că dumneavoastră, în calitate de părinți, puteți juca un rol important în pornirea copilului dumneavoastră pe drumul vieții având drept zestre încrederea în sine. Această încredere în sine este susținută de sentimentele bune pe care copilul le are față de părinți, față de persoanele cu autoritate de la școală, față de alți copii și față de sine însuși, în calitate de ființă umană care merită să capete ceva de la viață.

Pentru a vă ajuta copilul să se familiarizeze cu școala, mai ales la început, vă sugerăm câteva idei; punându-le în practică, puteți ușura despărțirea copilului dumneavoastră de mediul familial, transformând începutul școlii într-un factor neînsemnat de stres.

1. *Faceți în așa fel încât prima zi de școală să fie un eveniment important.* Începerea școlii este prima despărțire importantă de mediul sigur, familiar, de acasă. Acest început marchează pătrunderea într-un univers nou, al prieteniei, al învățăturii și al aventurii. Deoarece nu mai aveți posibilitatea de a reveni complet în această lume, cel mai mare cadou pe care îl puteți face copilului dumneavoastră este sprijinul și înțelegerea călduroasă. Străduiți-vă ca această zi să fie ceva deosebit și incitant.
2. *Pregătiți-vă copilul pentru noua experiență.* Explicați-i copilului dumneavoastră ce va urma, răspunzând cinstit la toate întrebările sale. Copiii trebuie să știe câte zile și cât timp vor petrece la școală, cum să ajungă acolo și cum să se întoarcă acasă. E posibil ca ei să fie emoționați și să aibă nevoie de mai multe detalii, pentru a face față stresului pe care îl implică prima întâlnire cu școala. Părinții care au serviciu trebuie să se asigure că odraslele lor cunosc aranjamentele făcute pentru perioada de dinainte și de după școală.

3. *Mențineți-vă o atitudine pozitivă față de școală.* Dacă dumneavoastră în calitate de părinte arătați entuziasm față de ceea ce poate reprezenta experiența școlii, în mod sigur copilul dumneavoastră va aștepta începutul școlii cu nerăbdare.
4. *Explicați clar copilului cum urmează să ajungă la școală.* Dacă va merge pe jos la școală, parcurgeți împreună drumul respectiv de câteva ori, înainte și după sfârșitul orelor de clasă. Dacă în cartier mai există copii de aceeași vârstă cu copilul dumneavoastră, vedeți dacă e posibil să meargă împreună la școală. Dacă copilul va merge la școală cu autobuzul, ajutați-l să rețină și să identifice vehiculul respectiv. Încurajați-i pe copiii mai mari să aibă grijă de cei mici. Când a venit autobuzul, fiți ferm, luați-vă la revedere și lăsați copilul să urce singur. Dacă plânge, încercați să nu reacționați în mod exagerat – în majoritatea cazurilor, lacrimile dispar repede.
5. *Creați acasă o atmosferă favorabilă comunicării, în primele zile de școală.* Nu negați sau nu ignorați unicitatea momentului; interesați-vă în mod evident de ceea ce copilul dumneavoastră povestește când vine acasă. Fiți un bun ascultător, acceptați ca discuția despre școală și despre oamenii de acolo să se desfășoare normal, fără a o scurta.
6. *Permiteți-i copilului să se joace destul timp acasă.* Acum, întrucât petrece mai mult timp într-un mediu instituționalizat, trebuie să-i dați voie să se joace mai mult acasă. În caz contrar, el va asocia școala cu pierderea timpului de joacă.
7. *Lăudați copilul pentru lucrurile bune pe care le-a făcut.* Aduceți-vă aminte că puteți câștiga mai mult dacă scoateți în relief lucrurile pozitive. O mângâiere pentru răspunsurile corecte poate face foarte mult. Ne concentrăm prea mult asupra performanțelor slabe și a comportamentului nepotrivit.
8. *Considerați mersul la școală drept parte intrinsecă din cursul normal al evenimentelor.* Copilul trebuie să înțeleagă că mersul la școală reprezintă un lucru pe care el se cuvine să-l facă și cu care dumneavoastră sunteți de acord. Dacă aveți senzația că pe copilul dumneavoastră îl îngrijorează mersul la școală, discutați despre neliniștea sa. Dați dovadă de înțelegere și veniți cu încurajări. Obiectivul dumneavoastră constă într-o atitudine calmă, pozitivă, realistă. Nu discutați dacă trebuie sau nu să meargă la școală – este obligatoriu prin lege.
9. *Planificați-vă ziua de asemenea manieră încât să vă petreceți o perioadă de timp alături de copilul dumneavoastră.* Fiți disponibil atunci când copilul are nevoie de dumneavoastră. Aveți grijă să dispuneți întotdeauna de timpul necesar pentru a discuta despre școală și despre întâmplările de pe parcursul zilei.

10. *Evitați să comparați experiențele unui copil cu experiențele trăite de ceilalți copii ai dumneavoastră.* Astfel de comparații pot afecta imaginea pe care un copil și-o creează despre propria persoană. Suntem diferiți unii de alții și fiecare dintre noi face față momentelor-cheie din viața noastră într-o manieră personală, experiențele pe care le trăim reprezentând un unicat.

În rarele cazuri în care copilul nu acceptă școala nici după mai multe zile, sau atunci când frica și deprimarea apar și se mențin, este vorba despre o boală. Atunci trebuie să cereți sfatul consilierului școlii, învățătorului, medicului de familie, psihologului școlii, personalului de la Centrul de sănătate mintală al comunității sau altor specialiști care pot fi în măsură să vă dea un sfat avizat. Dar dacă atât dumneavoastră cât și învățătorul veți adopta o atitudine fermă, coroborată cu multă răbdare și atenție, în scurt timp copilul se va simți bine departe de casă și își va face repede prieteni noi. Pe parcursul acestor prime zile critice, țelurile cele mai importante pentru copilul dumneavoastră sunt următoarele: să-i crească încrederea în sine și să-și dea seama că această nouă filă a vieții sale va fi una minunată și plină de aventuri.

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI, PENTRU A-I AJUTA PE COPII SĂ FACĂ FAȚĂ DURERII SUFLETEȘTI

Cea mai traumatizantă dintre întâmplările ce pot surveni în viața unui copil este moartea unuia dintre părinți. Conform spuselor lui Alan Breier, de la Institutul Național pentru Sănătate Mintală, foarte mulți dintre adulții care și-au pierdut un părinte în copilărie suferă de depresie, stări de neliniște și alcoolism.

Nu același lucru se poate spune despre cei care au crescut alături de părinți sănătoși. Adulții din prima categorie au fost atât de afectați de pierderea suferită, încât trauma respectivă i-a urmărit întreaga viață. Este important să ne dăm seama de faptul că toți copiii mai mici de șapte sau opt ani înțeleg cu greu, sau chiar deloc, ce este moartea; de aceea pierderea bruscă a cuiva care le este foarte apropiat poate constitui un șoc profund pentru ei. Unii copii pot fi afectați în aceeași măsură de pierderea unuia dintre bunici, a unui frate, a unei surori sau a unei alte rude.

Reacțiile copiilor în fața morții cuiva drag diferă de la caz la caz. Unii devin agresivi, nervoși și ostili, alții devin însingurați și retrași. Printre simptomele obișnuite care trebuie să ne rețină atenția se numără eșecurile la școală, comportamentul regresiv cum ar fi: urinatul în pat, suptul degetului sau depresia. Toate aceste manifestări sunt modalități prin care copiii ne arată în ce măsură evenimentul tragic i-a afectat. Vă prezentăm în continuare câteva metode pe care le puteți folosi pentru a îndepărta durerea și tristețea copilului:

1. *Străduiți-vă ca în viața copilului să nu mai apară și alte schimbări.* Moartea este destul de traumatizantă pentru copil. Nu mai adăugați alte experiențe noi. În această fază, cel mai important lucru, cel puțin timp de câteva luni, este să-l faceți pe copil să se simtă în siguranță, să se simtă protejat în mod constant. Aceasta presupune amânarea schimbărilor inutile de domiciliu, a schimbărilor în cadrul familiei, a mutării de la o școală la alta, a schimbării stilului de viață etc., întrucât toate aceste modificări l-ar putea determina pe copil să se simtă lipsit de protecție și de continuitate în viață.
2. *Exprimați-vă sentimentele.* Oricât de mult ați vrea să vă protejați copilul împotriva durerii, nu trebuie ca el să se simtă exclus din procesul de „jelire”. Numai așa va simți că face parte din familie și va înțelege pe deplin noțiunea de înrudire. Firește, nu este de dorit să vă speriați copilul, să-l faceți să intre în panică, dar în același timp nu este de dorit nici să-l privați de ceea ce ar trebui să fie o experiență profundă, împărtășită împreună cu ceilalți membri ai familiei.
3. *Nu vă fie teamă să discutați despre moarte.* Copiii sunt curioși prin natura lor. Vor să pună întrebări și au nevoie să primească răspunsuri. Din mai multe puncte de vedere, fanteziile lor despre moarte și despre ce înseamnă a muri pot fi mult mai rele decât moartea însăși. Dați-le voie să pună întrebări în legătură cu moartea și vorbiți-le în așa fel încât să vă înțeleagă. Deseori, pentru copii, întrebările reprezintă metode ce îi ajută să se liniștească. Discutând deschis despre moarte și răspunzând la întrebări, le veți ușura durerea și le veți oferi un lucru concret asupra căruia să-și proiecteze sentimentele și emoțiile.

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI, PENTRU PREADOLESCENȚI

Copilul dumneavoastră se găsește în așa-zisa perioadă „intermediară” – este destul de mare pentru a înțelege multe subiecte discutate de adulți și totuși destul de mic pentru a accepta încă de bunăvoie să urmeze sfaturile părinților. Este momentul potrivit pentru a discuta cu el despre diferitele tipuri de stres ce pot interveni pe parcursul vieții: constrângerile de tot felul, alcoolul și abuzul de droguri, precum și relația pe care copilul dumneavoastră o va întreține cu cei din jurul său. Ar trebui să profitați de această ocazie pentru a stabili o legătură sufletească deosebită cu copilul dumneavoastră, astfel încât pe viitor să fiți în stare să comunicați ori de câte ori va fi nevoie.

Metodele de controlare a stresului au un rol dublu în această perioadă de timp. Ele îi vor permite copilului dumneavoastră să facă față constrângerilor

cu care se va confrunta în foarte scurt timp și totodată vor diminua grijile inerente pe care și le face orice părinte în legătură cu felul cum se va descurca odrasla sa.

Iată mai multe metode de controlare a stresului în 60 de secunde:

1. *Reformulați spusele unui copil, pentru a-i demonstra că înțelegeți.* Uneori, acest proces este denumit „ascultare meditativă”. Ascultarea meditativă are trei scopuri: îl asigură pe copil că auziți ceea ce spune; îi permite acestuia să audă din nou ceea ce a spus și să reflecteze asupra sentimentelor sale; vă dă posibilitatea de a fi sigur că vă înțelegeți bine cu copilul.
2. *Urmăriți fața copilului și limbajul corpului său.* Deseori, copilul vă va asigura că nu se simte trist sau dezolat, dar tremuratul bărbiei sau strălucirea ochilor vă vor spune contrariul. Atunci când cuvintele și limbajul trupului exprimă două lucruri diferite, încredeți-vă întotdeauna în limbajul trupului.
3. *Încurajați-l și sprijiniți-l non-verbal.* Aceasta poate însemna, pur și simplu, să-i zâmbiți, să-l îmbrățișați, să-i faceți cu ochiul, să-l bateți pe umăr, să dați din cap încurajator, să-l priviți în ochi și să-i întindeți mâna.
4. *Folosiți un ton potrivit.* Nu uitați că și tonul vocii dumneavoastră transmite un mesaj copilului, la fel de clar ca și cel conținut în cuvinte. Asigurați-vă ca tonul dumneavoastră nu pare sarcastic sau atotștiutor.
5. *Folosiți expresii de încurajare, pentru a vă arăta interesul și pentru a menține conversația vie.* Expresii precum: „Într-adevăr?”, „Mai vorbește-mi despre asta.”, „Din ceea ce spui reiese că...”, „Și ce s-a întâmplat după aceea?” sunt foarte bune pentru a le arăta copiilor aflați în perioada de preadolescență cât de mult țineți la ei. În cazul în care firul conversației se întrerupe, folosiți astfel de expresii pentru a vă încuraja copilul să vorbească.
6. *Lăudați-l mult.* Căutați să descoperiți o reușită chiar și în îndeplinirea unor sarcini nesemnificative și lăudați-vă des copilul. Este mai probabil să obțineți răspunsul scontat atunci când puneți accent pe partea bună a lucrurilor. Lauda dumneavoastră îl va face pe copil să se simtă bine.
7. *Lăudați și efortul depus, nu numai reușita.* Faceți-l pe copilul dumneavoastră să înțeleagă că nu este obligatoriu să câștige întotdeauna. El trebuie să știe că strădania, urmărirea unui ideal reprezintă în sine o faptă nobilă.
8. *Ajutați-vă copilul să își propună numai scopuri realiste.* Dacă copilul sau părintele are așteptări prea mari, eșecul se poate transforma într-o adevărată tragedie. Dacă un preadolescent care este un atlet obișnuit anunță că și-a propus să devină un membru indispensabil al echipei școlii, ar trebui să i se sugereze cu blândețe că simpla sa primire în echipă ar reprezenta un succes.

9. *Nu comparați eforturile depuse de copilul dumneavoastră cu eforturile altora.* Vor exista întotdeauna copii mai buni sau mai slabi la un anumit sport decât copilul dumneavoastră, mai inteligenți sau mai puțin inteligenți, cu mai mult sau mai puțin simț artistic etc. E posibil ca preadolescentul dumneavoastră să nu știe că un efort susținut merită tot atâtea laude ca și obținerea locului întâi.
10. *Atunci când îl corecțați, criticați acțiunea în sine, nu copilul.* O remarcă grăbită, spusă la întâmplare, poate fi devastatoare pentru copil. Un preadolescent ia încă drept lege spusele unui adult. Ca atare, părinții ar trebui să fie atenți la formularea pe care o dau îndrumărilor lor.
- Exemplu de îndrumare pozitivă:**
„Este periculos să te cațeri pe gardul acela. Ai fi putut să te rănești. Să nu te mai urci acolo.”
- Exemplu de îndrumare negativă:**
„N-ar fi trebuit să te cațeri pe gardul acela. Ce, n-ai minte?”
11. *Asumați-vă responsabilitatea propriilor dumneavoastră sentimente negative.* Un mod constructiv de a le transmite astfel de sentimente, în legătură cu o anumită situație, este folosirea mesajului la persoana întâi. Mesajul la persoana întâi nu-i face pe copii să se simtă ținta unui atac sau să se creadă răi.
- Un exemplu pozitiv:**
„Ordinea în casă este importantă pentru mine. Mă supără faptul că îți lași cărțile și hainele în hol.”
- Un exemplu negativ:**
„Uneori, te comporți ca un porc. Când vei învăța să îți pui lucrurile la loc?”
12. *Dați copilului dumneavoastră responsabilități reale.* Copiii care muncesc regulat în casă știu că fac ceva important, că dau o mână de ajutor. Ei învață să se considere membri importanți ai unei echipe. Totodată, realizarea sarcinilor le trezește sentimentul împlinirii.
13. *Arătați-le copiilor dumneavoastră că îi iubiți.* Îmbrățișările, sărutările și faptul că le spuneți „Te iubesc” îi ajută pe copiii dumneavoastră să se simtă bine. Copiii nu sunt niciodată prea mici sau prea mari pentru a li se spune că sunt iubiți și prețuiți. Atunci când avem de-a face cu familii în care părinții sunt despărțiți, este foarte important ca și părintele care nu locuiește cu copilul să-și exprime dragostea și sprijinul față de el. Dacă relația părinte-copil este puternică și afectuoasă, familiile cu un singur părinte(inclusiv acelea în care părinții sunt văduvi sau necăsătoriți) le pot oferi copiilor același fundament solid pentru respectul față de propria persoană ca și cele cu doi părinți.

SEMNE ȘI SIMPTOME ALE COMPORTAMENTULUI SINUCIGAȘ

De curând, s-a descoperit că aproximativ 50% din totalul sinuciderilor survenite în rândul copiilor sau al adolescenților pot fi mascate în așa fel încât să pară accidente. Din 1960, numărul sinuciderilor în rândurile tinerilor între 15 și 24 de ani a crescut cu aproape 300%! Cinci mii de adolescenți se sinucid în fiecare an, dar realitatea înspăimântătoare este că alți cincizeci până la o sută de mii *încearcă să se sinucidă*. Singurul motiv pentru care sinuciderea rămâne cauza numărul doi a morții în rândurile adolescenților este imposibilitatea de a demonstra că accidentele fatale de mașină (cauza numărul unu a morții adolescenților) sunt, de fapt, sinucideri.

S-a dovedit că depresia a fost cauza principală a multora dintre aceste cazuri de sinucideri. La tineri, depresia este, de obicei, rezultatul experiențelor negative pe care aceștia le-au trăit, printre care se numără mai ales destrămarea familiei, divorțul sau separarea. În urma supravegherii elevilor ce manifestă predispoziții către sinucidere s-a ajuns la concluzia că motivele încercării de sinucidere sunt următoarele: niveluri ridicate de stres acut, deznădejde și niveluri ridicate de depresie. Cei mai expuși riscului sunt cei la care aceste simptome sunt evidente.

În calitate de adulți, avem tendința să privim adolescența ca pe o perioadă de agitație, de schimbare ce se caracterizează prin multe probleme. Pentru adolescent, ea este o perioadă foarte stresantă, când încep să-l preocupe greutatea, acneea, menstruația, dezvoltarea prematură sau târzie, apariția interesului sexual, constrângerile impuse de școală, plictiseala, hărțuirea părinților, constrângerile de tot soiul, banii. Este o perioadă a sentimentelor confuze, mai ales în relația cu părinții. Adolescenții luptă pentru independență, dar pe de altă parte prea multă libertate îi neliniștește. Nu suportă prea multă protecție, și totuși au nevoie și doresc să se bucure de atenția părinților. Deoarece anii adolescenței reprezintă o perioadă atât de grea, noi, adulții, eșuăm în recunoașterea anumitor semnale care indică sentimente sau gânduri sinucigașe. De multe ori aceste semne constituie un strigăt de ajutor. Vă prezentăm în continuare indiciile pe care trebuie să le căutați:

- Izolarea sau îndepărtarea de oameni, mai ales de prietenii apropiați
- Pierderea bruscă sau treptată a interesului pentru felul în care arată
- Schimbări neașteptate în calitatea muncii prestate la școală (reflexate în note), întârzierea de la ore, absențe nemotivate
- Pierderea în greutate și/sau a poftei de mâncare
- Insomnia sau somnul în exces

- Criticile îndreptate spre propria persoană, respect scăzut față de propria persoană, un sentiment sporit de eșec, de zădărnicie
- Manifestarea unui interes deosebit pentru moarte sau ideea de a muri
- Lipsă de interes față de activitățile de până acum
- Predispoziția bruscă spre accidente
- Schimbarea bruscă a personalității
- Apariția cu precădere a apatiei și a depresiei
- Izbucnirile neașteptate de furie; iritabilitate și ostilitate
- Excesul de alcool și droguri
- Acțiuni neașteptate sau periculoase, cum ar fi traversarea în fugă a unei străzi aglomerate
- Sentimentele de neajutorare și de deznădejde
- Renunțarea bruscă la lucrurile valoroase
- Amenințări reale sau aluzii referitoare la faptul că nu mai vrea să trăiască

Pentru părinți și profesori, încercarea de a păstra un punct de vedere obiectiv în privința curbei emoționale a adolescentului reprezintă o provocare. Deoarece tinerii parcurg drumul dintre copilărie și maturitate, oscilând între iresponsabilitate și responsabilitate, părinții și profesorii nu știu adesea la ce să se aștepte. De aceea, este foarte indicat să fiți în mod constant atent la factorii de stres, ce afectează viața adolescenților și la simptomele emoționale și comportamentale care pot indica apariția necazurilor.

Problema stresului declanșator de comportament sinucigaș în cazul copiilor și al adolescenților este cu atât mai tragic cu cât, de cele mai multe ori, semnele care avertizează asupra depresiei și sinuciderii sunt foarte evidente, dar adesea trecute cu vederea. Este foarte important ca familiile să-și dea seama că liniile de comunicare între părinți și copii trebuie să rămână deschise. Dacă un tânăr știe că acasă are posibilitatea de a-și exprima liber, de a le împărtăși celorlalți ideile sale, fără să fie criticat, el va putea face față stresului și depresiei în mod pozitiv. Rezultatele unui chestionar dat adolescenților a demonstrat faptul că cei mai mulți dintre ei aleg „să vorbească cu un prieten”, acest gest fiind considerat singurul și cel mai important act ce poate îndepărta amenințarea sinuciderii.

Când sunt întrebați care sunt problemele pe care le au cu părinții, de cele mai multe ori adolescenții spun că faptul că „nu sunt ascultați” constituie cea mai importantă sursă de frustrare și de furie. Este dificil, uneori aproape imposibil, să îi asculți pe adolescenți și să comunici cu ei. Cu toate acestea, deși adolescența este o perioadă dificilă, părinții și copiii trebuie să se mențină pe aceeași lungime de undă, pentru a depăși una dintre cele mai dificile etape ale vieții.

STRESUL ȘI ADOLESCENȚA

Pentru o familie, una dintre cele mai stresante perioade cu care trebuie să se confrunte este adolescența copiilor. În foarte multe cazuri, aceasta reprezintă niște ani de agitație, o etapă de tranziție în care adolescenții în devenire își perfecționează sociabilitatea și luptă pentru independență. În societatea noastră complexă, acești ani pot fi mai agitați decât oricare altă perioadă. Realitatea înspăimântătoare a SIDA, a drogurilor, a violenței și a căminelor destrămate adaugă o nouă dimensiune stresului, ceea ce face ca faptul în sine de a fi adolescent să fie una dintre cele mai importante provocări căreia trebuie să-i facă față un tânăr. Dar, oricât de mult i-ar afecta pe tineri stresul vieții, ei nu sunt singuri în lupta lor. Dacă sunteți părintele unui adolescent, veți fi afectat în egală măsură și va trebui să vă descurcați eficient atât cu stresul la care este supus copilul dumneavoastră, cât și cu stresul pe care îl resimțiți ca rezultat al neliniștii acestuia.

Primul pas spre reinstaurarea unei anumite armonii în viață este să recunoașteți că v-ați făurit anumite idealuri în legătură cu copilul dumneavoastră, care nu coincid cu realitatea, și acest lucru, desigur, vă stresează, din cauză că ori de câte ori pierdeți controlul asupra copilului dumneavoastră, care și-a căpătat de curând independența, nu vă simțiți bine. E posibil să încercați un sentiment de neajutorare constatând că ființa pentru care ați făcut tot ce ați putut timp de 13 ani vrea deodată să facă totul de una singură, adesea într-o manieră care pare ciudată, chiar dubioasă. Această lipsă a controlului este preambulul confruntării, al intoleranței și al supărării profunde.

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI, PENTRU PĂRINȚI

Dacă sunteți părintele unui adolescent, în mod cert ați făcut deja cunoștință cu sentimentele de neajutorare și de frustrare. Dar veți deveni mai tolerant – și, în același timp, vă veți crea un cămin din care vor lipsi stările conflictuale – urmând niște sfaturi simple, care vă indică ce trebuie și ce nu trebuie să faceți pentru controlarea stresului.

Ce trebuie să faceți

1. Încercați să fiți un exemplu bun.
2. Acordați-i toată atenția adolescentului dumneavoastră atunci când acesta vrea să vă vorbească.
3. Încercați să-l ascultați cu atenție. Nu începeți să-i faceți morală.

4. Folosiți un ton respectuos. Respectul impune respect. Încercați să nu aveți o reacție exagerată.
5. Evitați să trageți concluzii. Interesați-vă de ceea ce fac copiii dumneavoastră.
6. În cadrul discuției, permiteți abordarea oricărui subiect. Respectați dorința adolescentului de a-și afirma individualitatea și independența.
7. Permiteți-i să-și exprime ideile și sentimentele.
8. Încurajați-l să se prețuiască pe sine. Ajutați-l să-și întărească încrederea în sine, nu i-o slăbiți.
9. Aveți grijă cum vă purtați cu ceilalți copii din familie. Încercați să fiți corect.
10. Străduiți-vă să spuneți lucruri plăcute.
11. Țineți reuniuni de familie.

Ce nu trebuie să faceți

1. Nu vă așteptați ca adolescentul să accepte fiecare regulă stabilită de dumneavoastră.
2. Nu fiți supărat și nu vă simțiți respins dacă adolescentul dumneavoastră vă spune că vă urăște.
3. Nu încercați să fiți un părinte perfect, pentru că așa ceva nu există.
4. Comportamentul adolescentului nu este rezultatul problemelor dumneavoastră.

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI, PENTRU ADOLESCENȚI

Care sunt responsabilitățile pe care le au adolescenții pentru a micșora stresul și a contribui la crearea unei comunicări între generații? Următoarea listă cuprinzând metode de controlare a stresului a fost concepută cu ajutorul tinerilor și al adulților. Dați această listă copiilor dumneavoastră să o citească, spuneți-le că a fost scrisă cu ajutorul adolescenților și apoi discutați despre ea.

1. Prima barieră pe care trebuie să o îndepărtez din calea comunicării constă în tendința mea de a ignora pe oricine are mai mult de 30 de ani. Dacă vreau ca oamenii să mă înțeleagă, atunci trebuie să mă arăt doritor de a vorbi cu ei.
2. Generația noastră se așteaptă să fie înțeleasă de către cei mai în vârstă. În replică, se impune ca și noi, la rândul nostru, să încercăm să-i înțelegem. Și ei au dorințe, sentimente și motive pentru deciziile pe care le iau.
3. Îmi voi asculta părinții și voi privi situația și din punctul lor de vedere. Așa m-aș aștepta să se poarte și ei cu mine, dacă ar fi în locul meu.

4. Îmi voi împărtăși mai mult sentimentele părinților mei. Poate că și ei au avut aceste probleme. Trebuie să le dau șansa să mă ajute.
5. Vreau ca părinții mei să aibă mai multă încredere în mine, să-mi acorde mai multă libertate și responsabilitate ca persoană matură. Pe de altă parte, trebuie să nu le dezamăgesc încrederea în mine. Ceea ce fac se reflectă asupra lor, iar ei sunt trași la răspundere pentru acțiunile mele și comportamentul meu.
6. Exersarea dreptului de a-mi critica familia, școala, prietenii, societatea include responsabilitatea de a sugera soluții practice pentru problemele pe care le acuz.
7. Pentru a promova comunicarea în familia mea, mă voi purta respectuos față de ceilalți. Le voi spune părinților că țin la ei. Și ei sunt afectați de stres și de problemele zilnice ale existenței, la fel ca și mine.
8. Ori de câte ori se va ivi o problemă și voi simți că nu o pot rezolva, le-o voi împărtăși. Sunt destul de responsabil pentru a o soluționa în colaborare cu părinții. În schimb, ei mă vor trata cu respectul și demnitatea pe care le merit.

Părinții care se așteaptă la performanțe exagerate din partea copiilor lor adolescenți și care simt nevoia de a menține controlul asupra lor sunt din start sortiți eșecului.

Bineînțeles, se cuvine să vă îndrumați copiii, să stabiliți limite și reguli de bază și să vă așteptați ca adolescenții dumneavoastră să urmeze alte reguli. Dar, dacă vreți ca viața de familie să fie mai puțin stresantă mai puțin supusă furtunilor, trebuie să vă dați seama că nu mai puteți folosi față de adolescenți aceleași metode pe care le foloseați atunci când erau mici. Ei gândesc altfel, simt altfel, se poartă altfel și cer să fie tratați altfel. Renunțând la ideea de a controla totul, nu numai că veți fi mai puțin neliniștit și supărat, dar, totodată, îi veți arăta adolescentului dumneavoastră că-i oferiți spațiul necesar maturizării sale. Acest lucru va scădea nivelul stresului pe care îl suportă el și, implicit, nivelul stresului dumneavoastră.

Nici un părinte nu este perfect. Există momente, la sfârșitul unei zile grele de lucru, când și cel mai bun dintre părinți mai degrabă ar simți nevoia să strige „Taci!” în loc să zică „Presupun că nu-ți place ce am gătit pentru cină...” Din fericire, copiii sunt mai puternici decât credem noi. Dar nu trebuie să uităm niciodată că, indiferent de vârstă, nici un copil nu este scutit de tensiunile vieții – ei sunt tot atât de predispuși la stres pe cât suntem noi. Deoarece se află în grija noastră numai pentru o perioadă scurtă de timp, trebuie să ne asigurăm că și ei sunt în stare să facă față stresului, înainte ca acesta să le afecteze sănătatea pentru tot restul vieții.

8. STRESUL ȘI ÎMBĂTRÂNIREA

Nimeni nu a fost în stare să stabilească modul în care îmbătrânesc corpurile noastre sau motivul pentru care suntem programați genetic să trăim numai o anumită perioadă de timp. Știm însă că pe măsură ce îmbătrânirea avansează, este mai puțin probabil ca trupul nostru să răspundă în continuare cu aceeași eficiență la provocări; pare mult mai normal ca el să fie afectat de întâmplări și de situații negative. Pe lângă faptul că este un proces stresant din punct de vedere fizic, îmbătrânirea reprezintă și o perioadă stresantă din punct de vedere emoțional.

Bătrânii sunt predispuși la două tipuri de stres: cel normal, specific vârstei, și cel impus de mediul înconjurător. Neplăcerile provocate de boli, pierderile suferite, diminuarea venitului, pensionarea și domiciliul într-un apartament inadecvat, corelate cu stresul social – prejudecățile și lipsa de interes față de bătrâni – generează izolarea și deprimarea.

Unul dintre factorii majori de stres pentru persoanele în vârstă este conștientizarea faptului că însăși capacitatea lor de a învăța și de a îndeplini munci mentale nu se mai pot modifica. Cu toate acestea, atât în societate, cât și la locul de muncă, este larg răspândită tendința de a le privi cu suspiciune. Această enormă problemă emoțională este cauza depresiei, cea mai obișnuită afecțiune mentală întâlnită la persoanele care îmbătrânesc. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, permitem percepțiilor noastre negative legate de acest subiect să ne modeleze comportamentul. Putem depăși cu succes această fază numai dacă scăpăm de respectivele percepții negative și dacă învățăm să facem față stresului ce apare o dată cu înaintarea în vârstă.

CHESTIONAR REFERITOR LA SATISFAȚIA PE CARE O AVEM DE LA VIAȚĂ

În ce măsură reușiți să îmbătrâniți fără probleme? Vă prezentăm în continuare câteva enunțuri despre viață, în general, în legătură cu care oamenii în vârstă au păreri diferite. Citiți cu atenție fiecare enunț și, dacă sunteți de acord, puneți un semn de „văzut” în locul liber de sub „De acord”. Dacă nu sunteți

de acord, puneți un semn în locul liber de sub „Nu sunt de acord“. Dacă nu sunteți hotărât, lăsați spații libere. La sfârșitul listei, se află cheia punctajului, care vă va arăta cum vă descurcați cu îmbătrânirea.

	De acord	Nu sunt de acord
1. Pe măsură ce îmbătrânesc, lucrurile par să stea mai bine decât mă așteptam.	_____	_____
2. Am avut și am în continuare o viață mai liniștită decât majoritatea oamenilor pe care îi cunosc.	_____	_____
3. Aceasta este cea mai tristă perioadă a vieții mele.	_____	_____
4. Sunt la fel de fericit ca în tinerețe.	_____	_____
5. Viața mea ar putea fi mai bună decât este acum.	_____	_____
6. Aceștia sunt cei mai buni ani ai vieții mele.	_____	_____
7. Majoritatea lucrurilor pe care le fac sunt plictisitoare sau monotone.	_____	_____
8. Mă aștept ca, pe viitor, să mi se întâmple ceva interesant și plăcut.	_____	_____
9. Lucrurile de care mă ocup sunt tot atât de interesante pe cât au fost întotdeauna.	_____	_____
10. Mă simt bătrân și, într-o oarecare măsură, obosit.	_____	_____
11. Îmi simt vârsta, dar asta nu mă deranjează.	_____	_____
12. Privind în urmă la viața mea, pot spune că sunt destul de mulțumit.	_____	_____
13. Nu mi-aș schimba trecutul nici dacă aș putea.	_____	_____
14. În comparație cu alți oameni de vârsta mea, am luat multe hotărâri prostești în viață.	_____	_____
15. În comparație cu alți oameni de vârsta mea, arăt bine.	_____	_____
16. Mi-am plănuit ce voi face timp de o lună sau un an de acum înainte.	_____	_____
17. Privind în urmă la viața mea, pot spune că nu am obținut majoritatea lucrurilor importante pe care le-am dorit.	_____	_____

- | | | |
|---|-------|-------|
| 18. În comparație cu alți oameni, am prea des stări depresive. | _____ | _____ |
| 19. Viața mi-a îndeplinit în mare parte așteptările. | _____ | _____ |
| 20. În ciuda celor spuse de majoritatea oamenilor, la bătrânețe lucrurile se înrăutățesc, nu se îmbunătățesc. | _____ | _____ |
| 21. Problema vârstei mele mă preocupă atât de mult încât nu pot dormi noaptea. | _____ | _____ |
| 22. Mă enervez mai des decât înainte. | _____ | _____ |
| 23. Am tot atâta energie pe cât aveam și anul trecut. | _____ | _____ |
| 24. Îmi văd prietenii și rudele destul de des. | _____ | _____ |
| 25. De multe ori găsesc că viața nu merită să fie trăită. | _____ | _____ |
| 26. În general, viața este grea. | _____ | _____ |
| 27. Acum, că sunt mai în vârstă, nu mi-e frică de prea multe lucruri. | _____ | _____ |
| 28. Pe măsură ce îmbătrânesc, simt că devin inutil. | _____ | _____ |
| 29. În comparație cu alți oameni de vârsta mea, mă mențin destul de activ. | _____ | _____ |
| 30. De obicei, nu mă simt singur | _____ | _____ |

Acordați-vă câte un punct pentru fiecare răspuns care arată că sunteți mulțumit de viață. Răspunsurile care indică acest lucru sunt următoarele:

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. De acord | 16. De acord |
| 2. De acord | 17. Nu sunt de acord |
| 3. Nu sunt de acord | 18. Nu sunt de acord |
| 4. De acord | 19. De acord |
| 5. Nu sunt de acord | 20. Nu sunt de acord |
| 6. De acord | 21. Nu sunt de acord |
| 7. Nu sunt de acord | 22. Nu sunt de acord |
| 8. De acord | 23. De acord |
| 9. De acord | 24. De acord |
| 10. Nu sunt de acord | 25. Nu sunt de acord |
| 11. De acord | 26. Nu sunt de acord |
| 12. De acord | 27. De acord |
| 13. De acord | 28. Nu sunt de acord |
| 14. Nu sunt de acord | 29. De acord |
| 15. De acord | 30. De acord |

- Cheia punctajului:** 25 – 30 *Foarte mulțumit de viață:* Înaintați bine în vârstă pentru că nu permiteți anilor să vă împiedice să vă bucurați de viață. Aveți atitudini pozitive și o părere bună despre viață, în genere, ceea ce vă menține un suflet tânăr.
- 15 – 24 *Destul de mulțumit de viață:* Trebuie să vă schimbați atitudinile și să vă implicați în mai multe activități. În anumite momente, v-ați putea dedica mai mult lucrurilor pe care le faceți. Asigurați-vă că atitudinile negative nu încep să vă afecteze sănătatea. Încercați să vă ameliorați acele zone la care ați obținut un punctaj slab.
- 0 – 14 *Nemulțumit de viață:* Pe măsură ce înaintați în vârstă, moralul dumneavoastră se deteriorează. Trebuie să luați măsuri imediate pentru a vă îmbunătăți atitudinea mentală pe care o aveți față de tot ce vă înconjoară și să deveniți activ. Trebuie să vă propuneți să deveniți membru al unor cluburi, să depuneți o muncă voluntară în folosul întregii comunități, sau să vă angajați în orice altă acțiune ce v-ar putea schimba complet viața. Implicarea ar trebui să fie primul pas pe care îl faceți în direcția îmbunătățirii moralului dumneavoastră.

CUM SĂ DEPĂȘIM CRIZA VÂRSTEI MIJLOCII

În tinerețe, folosim sintagma „criza vârstei mijlocii” ca pe un fel de glumă deoarece nu ne gândim încă la această vârstă ca la ceva făcând parte din viitorul nostru imediat. Atunci când împlinim 30 de ani, privim vârsta mijlocie ca pe ceva iminent și începem să reflectăm asupra felului în care vom face față acestei perioade. Atunci când împlinim 40 de ani, ne dăm seama în sfârșit că ne aflăm la jumătatea vieții și că evenimentul la care ne-am gândit ca la ceva inevitabil, dar îndepărtat, s-a produs în cele din urmă. Pentru mulți dintre noi acest eveniment poate reprezenta o perioadă foarte stresantă, dacă nu chiar traumatizantă a vieții.

La început, bărbații și femeile reacționează diferit în fața asaltului vârstei mijlocii. După spusele experților, în majoritatea cazurilor, bărbatul suferă, de

neliniște – încearcă sentimentul că nu se mai poate adapta vieții – și de deprimare, deoarece își închipuie că nu mai poate face ceea ce și-a propus să ducă la bun sfârșit. E posibil ca el să devină abătut din cauza carierei sale – pe care ajunge s-o considere ca fiind lipsită de scop sau care nu îi mai face nici o plăcere. Poate deveni și mai deprimat dacă crede că este prea bătrân pentru a mai face orice altceva și că își va petrece restul vieții ocupându-se exact de ceea ce se ocupă acum. Pe de altă parte, o femeie este mai fericită și se simte mai împlinită. S-ar putea ca ea să sufere mai puțin de plictiseală, de singurătate și să manifeste o atitudine mai pozitivă față de ea însăși și față de viitorul său.

În ciuda faptului că bărbații și femeile simt diferit criza vârstei mijlocii, atât unii cât și ceilalți termină prin a avea mai multe satisfacții de la viață pe măsură ce îmbătrânesc. La vârsta de 50–55 de ani, bărbații și femeile au depășit, în majoritatea cazurilor, cele mai dificile perioade ale vârstei mijlocii și încep din nou să se bucure din plin de viață.

Pentru a depăși criza vârstei mijlocii, este necesar să realizați faptul că acea perioadă, cuprinsă între 40 și 50 de ani, nu reprezintă sfârșitul unei vieți mulțumitoare și productive; dimpotrivă, ea ar putea fi începutul unei etape minunate, plăcută și plină de mulțumiri, în care veți putea să faceți în cele din urmă ceea ce ați dorit întotdeauna să faceți. Societatea noastră privește mai mult ca oricând vârsta mijlocie ca pe o perioadă propice experimentării unor activități noi, explorării talentelor necunoscute până atunci și exploatării noilor oportunități. Problema cu care se confruntă cei mai mulți dintre noi, atunci când ating vârsta mijlocie, nu este sănătatea fizică sau mentală, ci incapacitatea sau lipsa dorinței de a o considera ca fiind punctul de plecare pentru alți 40 de ani de împlinire a aproape tuturor dorințelor.

Există patru metode cu ajutorul cărora puteți învăța să priviți vârsta mijlocie dintr-un punct de vedere, cu totul diferit, în 60 de secunde, și anume:

1. *Nu renunțați la pasiunile dumneavoastră.* Mulți oameni în vârstă învață să cânte la diferite instrumente muzicale, merg la diferite cursuri, încep să picteze și se ocupă de hobby-uri noi, pentru că nu mai trebuie să se preocupe de avansarea într-o serie de funcții înalte. Dați uitării faptul că ați trecut de jumătatea drumului și gândiți-vă la ce vă propuneți să îndepliniți în anii care vă așteaptă.
2. *Implicați-vă.* Implicarea în politică, în cauze sociale, în acțiuni caritabile sau în muncă benevolă în cadrul unui spital va face minuni în ceea ce privește respectul față de propria dumneavoastră persoană, va da un sens nou vieții dumneavoastră și vă va ajuta să depășiți cu bine acea vârstă mijlocie critică.
3. *Făuriți-vă planuri pentru viitor.* În loc să priviți viitorul ca pe o perioadă întunecată, priviți-l ca pe una în care oportunitățile urmează să se ivească la tot pasul.

4. *Acordați-vă timp pentru relaxare.* Vârsta mijlocie este perioada în care vă puteți odihni. Mai dispuneți încă de o jumătate de viață pentru a îndeplini ceea ce v-ați propus.

Mulți dintre noi nu își încep viața de adult printr-o acțiune de explorare a altor talente și ambiții de care dispunem. Trăim cu convingerea că trebuie să ne petrecem restul vieții făcând numai ceea ce știm să facem. Rezultatul este că trăim cu întrebarea obsedantă dacă am fi putut sau nu să fim altcineva, dacă ar fi fost posibil să fi avut mai multe împliniri sau să fi participat la mai multe activități. Firește, nu este nevoie să renunțați la ceea ce aveți deja, dar se impune să descoperiți acea parte din dumneavoastră care există în umbră, dacă vreți să vă descoperiți potențialul și să vă simțiți complet satisfăcut că ați devenit ceea ce ați fi putut să fiți.

CUM SĂ ÎNVIAGEM FRICA DE MOARTE

Încă din clipa nașterii începem să murim. Deși în tinerețe creștem și ne dezvoltăm rapid, în același timp ne angajăm să urmăm un drum lent și ireversibil, care duce către sfârșitul vieții. Pe măsură ce îmbătrânim, moartea devine o realitate certă în ochii noștri. Moartea prietenilor, a rudelor și a cunoștințelor ne amintește întruna de propriul nostru caracter muritor și ne îndeamnă să fim conștienți de faptul că și noi vom întâlni cândva inevitabilul. Asemenea evenimente constituie experiențe foarte stresante, nu numai pentru persoana care moare, dar și pentru aceia dintre noi care participă ca martori la moartea unei persoane iubite.

Suntem diferiți unii de ceilalți. Acele persoane care nu fac față ușor stărilor de criză, în mod cert vor avea mari dificultăți în a se obișnui cu gândul propriei lor morți sau al morții cuiva apropiat.

Dacă plângem moartea unei ființe iubite, slăbirea sistemului nostru imunitar ne poate predispune la îmbolnăviri. Nu este ceva neobișnuit ca o persoană să se îmbolnăvească serios, ca urmare a morții soțului sau soției. Există mai multe metode de controlare a stresului în 60 de secunde, pentru a face față atât propriei noastre dureri, cât și durerii celorlalți.

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI PENTRU A FACE FAȚĂ DURERILOR NOASTRE SUFLETEȘTI

1. *Exprimați-vă sentimentele.* Plânsul, amintirile și discuțiile, toate fac parte dintr-un proces sănătos de plângere a morților; nu ar trebui să le reprimăm

pentru a părea puternici. În mod normal, plângem o persoană iubită un an întreg sau chiar mai mult, dar există indivizi care pot trece prin perioade scurte de durere sufletească intensă, pe tot parcursul vieții. Ei descriu durerea și pierderea ca pe ceva care le va rămâne veșnic în memorie, deși duc o viață foarte normală. Psihoterapeuții au descoperit că, dacă ne exprimăm încă de la început sentimentele, permițând astfel desfășurarea rapidă și firească a procesului normal de plângere, ne vom reveni mai repede și, mai presus de toate, vom duce din nou o viață sănătoasă și satisfăcătoare din punct de vedere emoțional.

2. *Căutați ajutor social.* Adeseori, durerea se intensifică atunci când trebuie să o suportăm în singurătate. Aceasta nu înseamnă că trebuie să vă alăturați tuturor grupurilor de ajutor social pe care le găsiți; totuși, trebuie să le permiteți celor din jur să vă ajute și să vă aline durerea, chiar și numai sub forma unor scurte vizite. Este normal să doriți să fiți singur cu durerea dumneavoastră, pentru a învia amintirile și pentru a medita asupra întâmplărilor din trecut. Dar cel mai rău lucru pe care îl puteți face, mai ales la început, este să vă îndepărtați de cei dispuși să vă acorde sprijinul de care aveți nevoie. S-a descoperit, de exemplu, că femeile depășesc mai ușor stresul provocat de moartea unei ființe iubite, deoarece au tendința de a căuta sprijin mai des decât bărbații.
3. *Căutați ajutor profesional calificat.* În majoritatea cazurilor, atunci când avem o durere sufletească, nu este necesar să recurgem la un ajutor calificat. Totuși, poate interveni o situație numită „suferință patologică”. E nevoie să urmărim intensitatea durerii după un an de la pierderea suferită, să evitam orice asociere cu fenomenul morții. Dacă durerea sufletească nu scade în mod normal și duce la apariția unor simptome emoționale mult mai severe, aveți nevoie de ajutor profesional calificat pentru a vă ușura suferința.

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI PENTRU A-I AJUTA PE CEILALȚI SĂ FACĂ FAȚĂ DURERILOR SUFLETEȘTI

1. *Fiți prezent.* Deși s-ar putea să vă simțiți neajutorat, în astfel de situații, simpla dumneavoastră prezență va conta. O persoană îndurerată este mai predispusă la deprimare, sinucidere și cădere emoțională; de aceea nu ar trebui lăsată singură pentru perioade lungi de timp. Deși persoanele în doliu vor să fie singure cu gândurile și sentimentele lor, de fapt ele au nevoie de sprijin și dragoste. O mână pe umăr sau o îmbrățișare poate conta enorm într-o perioadă de singurătate acută.

2. *Fiți un bun ascultător.* Discuția despre sentimentele provocate de moarte face parte din procesul normal de plângere al persoanei iubite. În loc să descurajați tentativele unei persoane de a discuta despre moarte, mai bine ascultați-o și încurajați-o să vorbească deschis despre ceea ce s-a întâmplat. În acest mod, procesul de plângere se poate desfășura mai repede, iar revenirea la starea normală poate fi mai puțin dureroasă. Atunci când ascultați o persoană care are o durere sufletească nu o întrerupeți niciodată pentru a spune lucruri ca „Așa a fost mai bine“, „Nimeni nu ar fi putut schimba ceva“ sau „Acum poți să-ți vezi mai departe de viața ta“. Străduiți-vă să fiți receptiv la sentimentele persoanei respective, permițându-i să-și exprime durerea, fără a o întrerupe cu afirmații ce ar putea diminua impactul morții.
3. *Fiți o sursă de activitate.* Adeseori, o persoană îndurerată are nevoie să iasă în lume și să facă lucruri care să-i îndrepte atenția și spre altceva, în afară de starea sa sufletească. Invitați-vă prietenul la cină, la un joc de cărți, la un film, la o plimbare, la un concert, la un joc cu mingea etc. În unele cazuri, un mic ajutor venit din partea unei persoane căreia îi pasă este de ajuns pentru a remonta rapid pe cineva îndurerat și a-l îndrepta spre recuperare.
4. *Fiți o sursă permanentă de sprijin.* Este extraordinar să reprezentați un sprijin pentru prietenii îndurerați de moartea unei ființe apropiate. De asemenea, este extrem de important să fiți alături de ei pentru o perioadă lungă de timp. Pentru multe persoane în doliu, cea mai grea perioadă de după moartea cuiva este prima aniversare sau prima sărbătoare deosebită petrecută de unul singur. Dacă vreți să reprezentați un adevărat sprijin, amintiți-vă de prietenii dumneavoastră cu aceste ocazii și invitați-i să cineze sau să-și petreacă ziua alături de dumneavoastră. Dacă vor să vă vorbească despre durerea lor, lăsați-i să-și împărtășească din nou sentimentele. Prezența dumneavoastră alături de ei le va reconfirma faptul că nu sunt singuri și că vor găsi întotdeauna sprijin la prieteni.

METODE DE CONTROLARE A STRESULUI, PENTRU OAMENII ÎN VÂRSTĂ

În cazul oamenilor în vârstă, metodele de controlare a stresului nu trebuie să piardă din vedere singurătatea, bolile fizice, respingerea lor de către societate și sentimentul de inutilitate. Acest gen de stres emoțional este atât de puternic încât persoanelor în vârstă le este adesea imposibil să trăiască sau să facă față unei societăți care îi privește cu ochi critici. Exceptând cazul în

care se acționează într-o direcție pozitivă, stresul îmbătrânirii poate deveni un proces mental și fizic distructiv.

În mod cert, condițiile sociale afectează capacitățile fizice și independența persoanelor în vârstă și contribuie enorm la menținerea sau distrugerea sănătății lor. Persoanele văduve și cele în vârstă, care trăiesc în zone unde nu există organizații sociale concepute special pentru ele, sunt mai predispuse la îmbolnăviri. În schimb, bătrânii care fac parte din grupuri religioase sau etnice restrânse sunt protejați împotriva bolilor legate de stres deoarece ei sunt bine integrați în aceste microcomunități. Într-un cuvânt, ei au multe relații în cadrul societății.

De câțiva timp, izolarea socială este suspectată de a fi un factor care contribuie la intensificarea procesului de îmbătrânire. De exemplu, în urma unui studiu făcut pe o perioadă de 10 ani, s-a stabilit că oamenii care sunt lipsiți de legături sociale au rata mortalității de trei ori mai mare decât cei care cultivă strânse relații cu ceilalți semeni. Implicarea în activități sociale, oferirea sau cererea sfaturilor, precum și alte forme de ajutor au un efect esențial asupra felului în care persoanele în vârstă privesc starea sănătății lor. În plus, prietenii și confidenții apropiați au tendința clară de a reduce stresul și de a le influența sănătatea fizică, precum și pe cea mentală. Un alt studiu a arătat că stresul produs de ieșirea la pensie, de moartea soțului sau a soției și de scăderea implicării într-o anumită activitate a fost redus în urma schimbului de idei cu un prieten bun.

Așadar, rețelele de ajutor social ne scot din izolare, reintegrându-ne în comunitate, care va răspunde nevoilor noastre, ne va împărtăși ideile și ne va oferi comunicare și interacțiune. Unele dintre cele mai bune rețele de sprijin social sunt organizațiile religioase, asociațiile și cluburile pensionarilor, organizațiile caritabile și de muncă voluntară etc. Acest gen de grupuri de întrajutorare ne pot îmbogăți viața, făcându-ne să ne simțim utili și doriți și dându-ne un simț al demnității. La urma urmelor, îmbătrânirea nu reprezintă sfârșitul provocărilor vieții, ci începutul unei etape noi, în care răspundem într-un mod diferit – deși la fel de entuziast și de satisfăcător – acestor provocări. Există mai multe metode cu ajutorul cărora putem face față stresului, încetinind procesul de îmbătrânire.

1. *Participați la „programe de îmbogățire”.* Toate aceste activități reprezintă modalități de creștere a respectului față de propria persoană și ne ajută să realizăm lucruri valoroase.
2. *Practicați sport.* Sportul ne ajută să ne mărim rezervele de energie, determinând în același timp creșterea endorfinelor, care ne sunt utile pentru a face față stresului fizic, precum și celui mental.

3. *Îngrijiți-vă bine sănătatea.* Problemele minore de sănătate se pot transforma în boli grave. Nu presupuneți niciodată că vreo boală fizică sau mentală este rezultatul firesc al vârstei.
4. *Adoptați un animal.* Animalele satisfac nevoia de a ține la cineva, dorința de a fi iubit și de a vi se simți lipsa. Ele răspund nevoii umane de relații emoționale și promovează implicarea.
5. *Supravegheați-vă obiceiurile alimentare.* Mâncatul corect poate împiedica îmbătrânirea fizică. Veți suferi de mai puține reacții la stres și veți avea o viață mult mai bună.
6. *Puneți capăt viciilor.* Fumatul și consumul de alcool pot fi mortale pentru persoanele în vârstă, deoarece împiedică medicamentele prescrise să-și facă efectul. Reacțiile adverse ale medicamentelor generează un surplus de stres, iar acesta din urmă duce la creșterea consumului de țigări și de alcool.
7. *Mențineți-vă creierul în funcțiune.* Unii dintre cei mai buni scriitori, poeți, pictori, oameni de știință și cărturari au depășit cu mult vârsta de 60 de ani. Vârsta nu ar trebui să stea în calea ambițiilor noastre.

Abia în zilele noastre, studiile de specialitate au început să adune dovezi care indică faptul că stresul poate într-adevăr să intensifice procesul de îmbătrânire. Pe măsură ce se efectuează din ce în ce mai multe cercetări pe perioade lungi de timp, se adevărește faptul că reacțiile la stres, mai ales răspunsurile hormonale, contribuie la deteriorarea țesuturilor corpului, a cedării funcției imunitare, a creșterii predispoziției la boli și a accelerării schimbărilor structurale legate de vârstă, ce au loc în creier. De asemenea, este clar că activitățile cauzate de stres, cum ar fi stilul defectuos de a mânca, fumatul, consumul de alcool, folosirea incorectă a medicamentelor etc. influențează într-o foarte mare măsură întregul proces de îmbătrânire.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, trebuie să știm exact care sunt răspunsurile la stres și să fim atenți ca nu cumva să le tratăm ca pe niște „simptome firești ale îmbătrânirii”. Cu ajutorul unor strategii de controlare a stresului, dar și prin menținerea unor obiceiuri alimentare sănătoase, prin încercarea de a ne alătura unor grupuri sociale de întraajutorare și prin practicarea unor exerciții de relaxare, vom reuși să încetinim procesul de îmbătrânire și să ne trăim viața în cel mai sănătos mod posibil.

Partea a II-a

TEHNICI ȘI EXERCIIII DE RELAXARE

INTRODUCERE

Am aflat ce ni se întâmplă atunci când suntem stresați și că reacțiile noastre la stres se fac vinovate de apariția multor tipuri de boli. Am descoperit felul în care obiceiurile noastre ne pot modela tiparele comportamentale și cum ne putem impune răspunsuri ce permit controlarea stresului în 60 de secunde.

Există numeroase exerciții de relaxare care stau la baza oricărei metode de controlare a stresului. Oricât de profunde ar fi transformările comportamentale, ele nu pot înlocui în totalitate relaxarea, ca instrument eficient de reducere a tensiunii. Se știe că primul nostru răspuns la stres pune în mișcare mecanismul reacției fizice. Pe durata acestor secunde, avem posibilitatea de a modifica respectivul răspuns, dintr-unul negativ și distructiv, într-unul benefic și relaxant.

Scopul nostru a fost să creăm, să provocăm declanșarea răspunsului relaxant, astfel încât acesta să devină o metodă de controlare a stresului accesibilă instantaneu.

Principalele exerciții de relaxare sunt relaxarea musculară progresivă (RMP), reducerea tensiunii, meditația și imaginarea. O dată însușite și practicate în mod regulat, ele îi permit corpului să se destindă în numai 60 de secunde; după aceea ne putem continua relaxarea cât de mult dorim. Cel mai important element care se află la baza controlării stresului în 60 de secunde constă în deprinderea obiceiului de a elimina reacțiile negative la stres.

9. RELAXAREA MUSCULARĂ PROGRESIVĂ (RMP)

Principiul care stă la baza antrenamentului de relaxare spune că tensiunea este incompatibilă cu relaxarea. Cu alte cuvinte, ori una, ori alta. Ori de câte ori ne relaxăm mintea și trupul, excludem în mod automat tensiunea care produce încordare musculară. De aceea, exercițiile de relaxare induc o senzație de împlinire și de odihnă prin crearea unei stări de relaxare, care, de fapt, inhibă anxietatea și reacțiile adverse la stres.

Gradul de relaxare al mușchilor noștri poate fi controlat prin practicarea unei tehnici speciale, numită „Relaxare musculară progresivă” sau RMP. Obiectivul RMP este inducerea relaxării musculare profunde, prin eliberarea treptată a tensiunii din diferite regiuni ale corpului.

Există trei poziții de bază care înlesnesc execuția oricărui tip exercițiu de relaxare, inclusiv RMP. Acestea sunt: (1) Culcat pe spate (figura a), (2) șezând (figura b) și (3) semiculcat (figura c). Poziția semiculcat este utilă atunci când ne găsim la serviciu sau în orice loc unde nu putem sta întinși. Majoritatea începătorilor găsesc că poziția culcat pe spate este cea mai eficientă, deoarece induce cel mai repede starea de relaxare. După ce ne-am însușit o metodă de relaxare, orice poziție poate fi în egală măsură eficientă și satisfăcătoare.

Indiferent de poziție, lucrul cel mai important este să stați confortabil. Ar trebui să vă așezați perne sub cap, genunchi și brațe, ca în figura a. În poziția semiculcat, scaunul trebuie să fie moale și confortabil și să aibă brațe matlasate. Dacă simțiți nevoia, sprijiniți-vă antebrațele cu ajutorul unor perne așezate pe brațele scaunului. Și picioarele trebuie susținute, fie de un suport special, fie de o pernă. Capul trebuie să stea confortabil și să fie susținut de scaun sau de o pernă. Dacă el nu se află într-o poziție confortabilă, relaxarea se va realiza, dar va fi mai puțin eficientă. De aceea, poziția capului și confortul sunt principalele elemente asupra cărora trebuie să ne îndreptăm atenția, înaintea începerii exercițiilor de relaxare.

Pentru unii oameni, muzica reprezintă de asemenea un factor important pentru relaxare, deoarece aceștia se pot focaliza asupra ei, uitând astfel de alte lucruri care îi preocupă. Totuși, în asemenea momente, optați pentru un volum

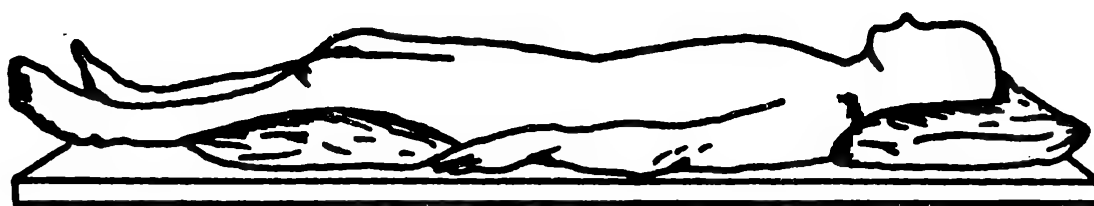


Fig. a Culcat pe spate

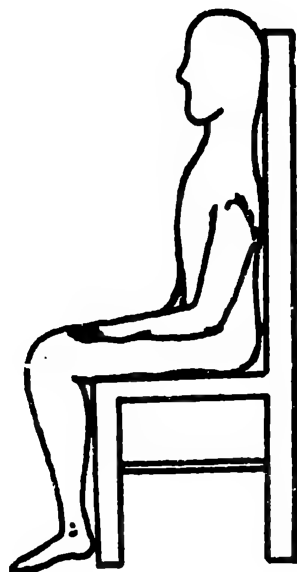


Fig. b Șezând

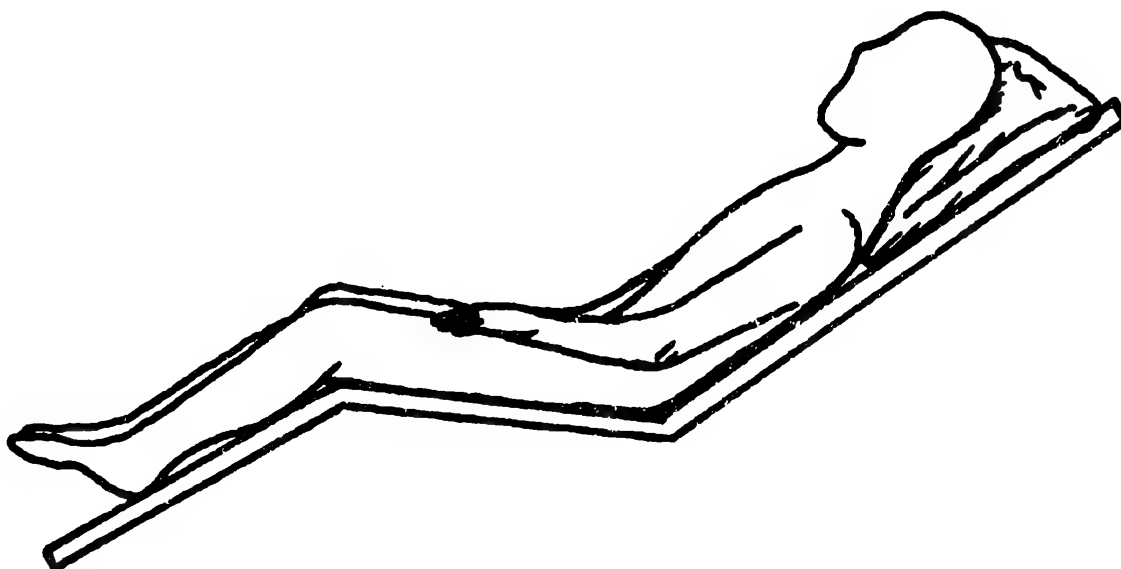


Fig. c Semiculcat

moderat, și mai ales aveți grijă să nu fie o muzică prea zgomotoasă. Cea mai potrivită pentru relaxare este muzica liniștită, clasică, de Händel (de exemplu „Largo“), Bach (de exemplu „Arie pe coarda G“), Saint-Saëns (de exemplu „Lebăda“), sau o altă compoziție preferată de dumneavoastră care este calmantă, plăcută și melodioasă.

După ce v-ați așezat într-o poziție confortabilă, fie într-un scaun, fie întins pe spate, scoateți-vă pantofii din picioare, închideți ochii și începeți să vă concentrați pe rând asupra diferitelor grupe de mușchi, începând cu degetele de la picioare. În continuare vom oferi un exemplu de afirmații pe care le puteți folosi pentru a ajunge la o stare de relaxare. După ce veți fi folosit aceste instrucțiuni în repetate rânduri, le veți ști pe de rost și veți recurge la ele în mod automat, ori de câte ori vă veți simți tensionat. Pe măsură ce vă veți impune să vă relaxați, veți observa că relaxarea se va instala mai repede și mult mai ușor, de fiecare dată. Dacă exersați destul, veți ajunge să fiți complet relaxat la numai un minut de la începerea exercițiului.

Afirmații pentru RMP

„Mă scufund într-o stare plăcută de relaxare, respir profund, rar și ușor, profund, rar și ușor... În timp ce respir, devin din ce în ce mai relaxat... relaxat... relaxat. Degetele de la picioare îmi amortesc; simt furnicături pe măsură ce mușchii degetelor se relaxează și se eliberează de tensiune... se relaxează și se eliberează de tensiune. Amortesc și se îngreunează în timp ce respir. Cu fiecare respirație, îmi simt degetele mai grele și mai amortite... mai grele și mai amortite. Acum, degetele mele sunt foarte grele... foarte grele... foarte grele. Senzația de greutate și de amorțeală îmi dă impresia că degetele mele sunt complet relaxate... relaxate... mai relaxate cu fiecare răsuflare!

Amorțeala începe să se răspândească din degete în picioare. Simt furnicături în picioare pe măsură ce ele se îngreunează și amortesc... se îngreunează și amortesc. Am o ușoară senzație de încingere în picioare ca și cum ar fi scufundate în apă caldă, înviorătoare. Pe măsură ce respir, simt cum picioarele îmi amortesc și mi se relaxează. Mușchii ambelor picioare se destind și se înmoaie... se destind și se înmoaie; sunt foarte calde, grele și relaxate... relaxate...relaxate...mai relaxate după fiecare răsuflare. Picioarele îmi sunt atât de calde și de moi...calde și moi...relaxate...relaxate...relaxate... mai relaxate după fiecare răsuflare.

Amorțeala trece din gambe în coapse. Coapsele încep acum să se încălzească și să se înmoaie...calde și relaxate...destinse și relaxate...destinse și relaxate. Coapsele îmi amortesc și mi se îngreunează...sunt amortite și grele, am senzația unor furnicături, pe măsură ce amortesc și se îngreunează...moi și relaxate... moi și relaxate. Cu fiecare respirație, coapsele îmi devin mai

grele... mai grele... mai grele. Simt cum căldura și amorțeala îmi cuprind coapsele eliberând tensiunea din ele. După fiecare respirație, coapsele îmi sunt mai relaxate... relaxate... relaxate... relaxate... mai relaxate după fiecare respirație.

Încep să simt furnicături și o senzație de amorțeală în degetele de la mâini pe măsură ce căldura se răspândește în ele. Devin moi și destinse... moi și destinse... căldură și furnicături... furnicături... furnicături. Simt cum amorțeala urcă din vârful degetelor în articulații, în timp ce respir rar și mă relaxez... mă relaxez... mă relaxez. Căldura și amorțeala îmi cuprind încheieturile, iar acestea se încălzesc din ce în ce mai mult, devin din ce în ce mai moi. Mâinile mele sunt grele și relaxate. După fiecare respirație, mâinile îmi sunt grele și relaxate... relaxate relaxate... mai relaxate după fiecare răsufare.

Brațele încep acum să-mi amorțească. Căldura se răspândește acum din mâini în brațe și simt greutate și căldură... greutate și căldură. Pe măsură ce respir, brațele îmi devin din ce în ce mai grele, amorțite și relaxate... amorțite și relaxate. Simt furnicături și o senzație de amorțeală care îmi urcă în brațe, eliberând tensiunea. Mușchii încep să mi se relaxeze... să se relaxeze... să se relaxeze. Brațele îmi sunt acum foarte grele și relaxate... relaxate... relaxate... mai relaxate după fiecare răsufare.

Amorțeala din brațe îmi cuprinde umerii. Umerii îmi devin grei și amorțiți... grei și amorțiți. Simt cum căldura și greutatea îmi destind mușchii umerilor, care devin mai relaxați... relaxați... relaxați... mai relaxați după fiecare răsufare. În timp ce respir, tensiunea din umeri dispare. Acum ei sunt foarte calzi și amorțiți... calzi și amorțiți, grei și relaxați... relaxați... relaxați... mai relaxați cu fiecare răsufare.

Căldura se împrăstie din umeri în piept. Pieptul mi se încălzește din ce în ce mai mult... se destinde din ce în ce mai mult. Cu fiecare respirație, pieptul mi se îngreunează și îmi amorțește... greu și amorțit, moale și relaxat... relaxat... relaxat. Simt furnicături prin mușchii pieptului și simt cum aceștia amorțesc, iar pieptul îmi este complet relaxat... relaxat... relaxat... mai relaxat după fiecare răsufare. Acum, pieptul îmi este foarte greu și amorțit. După fiecare răsufare, pieptul îmi este relaxat... relaxat... relaxat... relaxat.

Amorțeala și căldura se răspândesc din piept în zona gâtului. Gâtul se încălzește și amorțește... cald și amorțit. Simt furnicăturile și amorțeala din gât pe măsură ce respir și mă relaxez... mă relaxez... mă relaxez... mă relaxez. Gâtul îmi devine din ce în ce mai greu... din ce în ce mai cald... mai relaxat cu fiecare răsufare. Tensiunea din mușchii gâtului dispare, iar gâtul îmi este relaxat... relaxat... relaxat... mai relaxat după fiecare răsufare.

Fața mi se destinde din ce în ce mai mult... este din ce în ce mai destinsă. Căldura se împrăstie din zona gâtului în zona feței, iar aceasta devine mai

caldă... mai caldă... mai caldă. Pe măsură ce respir, fața îmi devine din ce în ce mai grea...mai relaxată și mai eliberată de tensiune. Simt cum toată tensiunea din mușchii faciali dispare, iar aceștia se relaxează... se relaxează... se relaxează... sunt mai relaxați cu fiecare răsuflare.

Îmi simt trupul cald și relaxat... relaxat... relaxat, greu și amorțit... greu și amorțit. Corpul meu este atât de greu și de relaxat încât se afundă în scaun. Tensiunea dispare, mușchii trupului meu sunt destinși și relaxați... destinși și relaxați, grei și lipsiți de vlagă... grei și lipsiți de vlagă. În timp ce respir, simt o căldură dulce și mă simt relaxat... relaxat... relaxat. Tensiunea dispare, cu fiecare răsuflare mă relaxez... relaxez... relaxez... relaxez... relaxez... relaxez.“

Aceasta este doar o mostră a tipului de „afirmații“ la care puteți recurge. Puteți folosi orice vă vine în minte, cu condiția de a stabili un tipar de relaxare treptată a întregului dumneavoastră corp. De asemenea, puteți extinde afirmațiile, astfel încât să vă stabiliți propriul dumneavoastră ritm și să vă relaxați după cum credeți de cuviință. Totuși, atunci când utilizați RMP, trebuie să țineți cont de mai multe lucruri, pentru a intensifica efectele metodei:

1. Confortul trebuie să fie întotdeauna punctul de pornire al relaxării. Scoateți-vă pantofii și hainele strâmte, lărgiți-vă cureaua și scoateți-vă bijuteriile care v-ar putea distra atenția atunci când veți ajunge la partea respectivă a corpului. Nu încercați să vă relaxați într-o cameră în care este prea rece sau prea cald. Nu uitați, dacă există ceva care v-ar putea distra atenția, o va face în mod cert.
2. Vorbiți încet, ritmic și monoton. Aceasta vă ajută să intrați într-un ritm constant, ceea ce facilitează relaxarea.
3. Respirați rar și ritmic. Este important să utilizați respirația diafragmatică astfel încât mișcarea respiratorie să fie lină și neîntreruptă. Pentru a fi sigur că procedați corect, încercați să faceți următorul exercițiu:

Așezați-vă mâna dreaptă pe partea superioară a abdomenului, imediat deasupra ombilicului, iar mâna stângă în centrul părții superioare a pieptului, imediat deasupra mameloanelor. În timpul respirației, mâna dreaptă ar trebui să se ridice atunci când inspirați și să coboare când expirați; în schimb, mâna stângă nu ar trebui să se miște deloc. După câteva ședințe, ar trebui să fiți în stare să respirați așa, în timp ce stați cu mâinile întinse comod pe lângă corp.

Nu expirați tot aerul la începutul ciclurilor respiratorii. Fiecare răsuflare trebuie să fie lungă și egală, lină și plăcută. Acest calm ritmic îi permite sistemului nervos vegetativ să preia conducerea și să vă mențină relaxat și destins. Când roștiți formulele de autosugestionare, cum ar fi „mă relaxez... mă relaxez... mă relaxez“, spuneți fiecare cuvânt încet, cu același ritm și calm cu care expirați.

4. Folosiți cuvinte blânde, cum ar fi „relaxare“, „care alină“, „plăcut“, „greu“, „lipsit de vlagă“, „amorțeață“ etc. Evitați cuvintele dure, care vă fac să vă încordați sau să pierdeți din concentrare.
5. Nu treceți la următoarea parte a corpului până când partea de care vă ocupați nu este relaxată.
6. Când corpul dumneavoastră este relaxat în întregime, rămâneți mai multe minute în poziția respectivă, înainte de a vă ridica și a vă întinde.

Relaxarea musculară progresivă s-a dovedit a fi foarte eficientă în ameliorarea unor boli legate de stres, cum ar fi hipertensiunea, migrenele și ulcerul. Dar, chiar dacă nu suferiți de vreuna dintre aceste boli, s-ar putea să aveți nevoie să folosiți respectiva tehnică de mai multe ori pe zi, dacă vă găsiți în situații deosebit de stresante. În scurt timp, veți ajunge să vă relaxați mult mai ușor, aproape spontan. Vă veți condiționa să utilizați reacția de relaxare, cu aceeași ușurință cu care declanșați orice reacție fiziologică firească. Știind cum ar trebui să ne simțim mușchii atunci când sunt relaxați, aducerea lor în acea stare de relaxare ori de câte ori vom dori, va deveni o problemă de obișnuință și de autoimpunere. Din momentul în care vom putea face acest lucru, participarea la activități provocatoare, incitante, se va dovedi mult mai plăcută, deoarece niciodată nu va mai trebui să ne temem de tensiunea musculară.

10. ÎNCORDARE-RELAXARE

Principiul care stă la baza tehnicii „încordare-relaxare“ constă în familiarizarea trupului și a minții noastre cu diferența dintre încordare și relaxare. Această procedură, simplă și ușor de învățat, cuprinde o tensiune musculară conștientă, urmată imediat de relaxare.

Pozițiile pentru tehnica „încordare-relaxare“ sunt similare cu cele folosite pentru RMP. Și în acest caz, este extrem de important să stați cât se poate de comod și să nu fiți întrerupt sau să vi se distragă atenția în timpul exercițiilor. După ce veți exersa această tehnică zilnic, timp de mai multe săptămâni, procesul de condiționare va prelua controlul, iar reacțiile dumneavoastră vor fi mai spontane, asemenea unor automatisme. Obiceiurile permit mușchilor noștri să se relaxeze atunci când dorim, oricare ar fi poziția în care ne găsim. Elementul-cheie în modelarea acestui răspuns condiționat este capacitatea înăscută a creierului nostru de a recunoaște diferite grade de încordare fizică și de a răspunde apoi acestei încordări prin relaxarea aproape involuntară a mușchilor.

Într-o primă fază a exercițiilor de încordare-relaxare grupele diferite de mușchi sunt încordate pe rând, pe parcursul unor ședințe separate de exerciții. Aceste grupe sunt: mâinile, brațele, picioarele, pieptul, spatele, umerii, gâtul și fruntea. Numai după ce ajungeți să controlați fiecare grup în parte, va trebui să asamblați metoda și să o folosiți pentru a vă relaxa toți mușchii în timpul unei singure ședințe. Exersând tehnici pe fiecare regiune a corpului, procesul de condiționare devine mult mai eficient, iar relaxarea completă a trupului se va face mult mai ușor. Mai târziu, unele dintre grupele de mușchi, cum ar fi mâinile, brațele, umerii și gâtul, vor putea fi combinate în asemenea manieră încât să reușiți să vă relaxați concentrându-vă numai asupra unui număr redus de mușchi.

Mai devreme sau mai târziu, partea de încordare din exercițiul de destindere va putea fi eliminată în întregime, deoarece relaxarea va deveni o reacție condiționată în mod clasic. Vă veți putea relaxa întregul trup dintr-o dată sau numai anumite părți ale corpului dumneavoastră care sunt mai încordate. Totuși, iată o precauție: fiți întotdeauna conștient de capacitatea dumneavoastră

de a recunoaște sau nu starea de încordare și de a o deosebi de cea de relaxare. Această capacitate reprezintă baza controlării încordării – ar trebui să vă concentrați întotdeauna asupra ei atunci când încercați să eliberați de tensiune orice parte a corpului dumneavoastră. Dacă apar probleme când faceți acest lucru, întoarceți-vă la stadiul în care priveați tensiunea ca pe o modalitate de a vă face din nou să înțelegeți diferența dintre cele două stări musculare.

Vă prezentăm în continuare 8 seturi de exerciții de destindere, câte unul pentru fiecare grup de mușchi. În timp ce le exersați, ar trebui să vă mișcați până la limita imposibilului, înainte de a relaxa complet mușchiul și de a vă odihni. După ce ați atins nivelul maxim de contractare musculară, rămâneți încordat cel puțin 10 secunde, pentru a conștientiza pe deplin ce înseamnă a vă relaxa. Nu uitați, cu cât vă încordați mai mult fiecare grupă de mușchi, cu atât mai mare va fi sentimentul imediat următor de relaxare.

Ședința de exerciții numărul 1 – Mâinile

Încordarea: Ținând mâinile întinse pe lângă corp, strângeți-vă pumnii cât de tare puteți. Mențineți-i strânși cel puțin 10 secunde. La început, puteți să vă încordați doar câte o mână.

Relaxarea: Eliberați tensiunea din mâini și lăsați-vă degetele să se destindă încet și să stea moi, în prelungirea mâinilor.

Observație: Repetați acest exercițiu de trei ori, amintindu-vă să vă mențineți încordarea cel puțin 10 secunde după momentul de tensiune maximă. După trei reprize, rămâneți cu mâinile și trupul relaxate și odihniți-vă timp de 20-30 de minute.

Ședința de exerciții numărul 2 – Brațele

Încordarea: Ridicați brațele și țineți-vă pumnii strânși cel puțin 10 secunde. La început, puteți încorda doar câte un braț.

Relaxarea: Lăsați-vă brațele să cadă moi pe lângă corp. Degetele ar trebui să vă atârne moi și imobile.

Observație: Repetați exercițiul de trei ori, încordându-vă la maximum de fiecare dată. După trei reprize, mențineți-vă brațele imobile și moi timp de 20-30 de minute.

Ședința de exerciții numărul 3 – Picioarele

Încordarea: Împingeți-vă picioarele în jos, cât de tare puteți, cel puțin 10 secunde. De asemenea, degetele de la fiecare picior ar trebui să fie îndoite în jos.

Relaxarea: Lăsați-vă picioarele și degetele să se relaxeze, în timp ce picioarele sunt foarte destinse.

Observație: Repetați acest exercițiu de trei ori, încordându-vă la maximum de fiecare dată. După trei reprize, mențineți-vă picioarele imobile și moi timp de 20-30 de minute. Nu le încrucișați niciodată pe durata acestui exercițiu.

Ședința de exerciții numărul 4 – Abdomenul

Încordarea: Sugeți-vă mușchii abdominali cât de mult puteți, menținându-i astfel cel puțin 10 secunde.

Relaxarea: Destindeți-vă încet mușchii abdominali și rămâneți întins, fără să vă mișcați.

Observație: Repetați acest exercițiu de trei ori, încordându-vă la maximum de fiecare dată. Respirați încet și permiteți-i abdomenului dumneavoastră să se relaxeze. După trei reprize, rămâneți destins timp de 20-30 de minute.

Ședința de exerciții numărul 5 – Spatele

Încordarea: Arcuiți-vă șira spinării în sus cât de mult puteți până când numai capul și fesele ating podeaua sau patul. Mențineți-vă spatele arcuit la maximum, cel puțin 10 secunde.

Relaxarea: Readuceți treptat spatele în poziție normală și lăsați-l să se destindă și să devină greu.

Observație: Repetați acest exercițiu de trei ori. Dacă este nevoie, așezați-vă o pernă sub partea inferioară a spatelui pentru a sta mai comod. Mențineți relaxarea timp de 20-30 de minute. Acest exercițiu se execută cel mai bine în poziția culcat.

Ședința de exerciții numărul 6 – Umerii

Încordarea: Ridicați-vă umerii spre cap cât puteți de mult, cel puțin 10 secunde.

Relaxarea: Destindeți-vă și coborâți încet umerii. Lăsați-i să se odihnească, străduindu-vă să-i simțiți moi și grei.

Observație: Repetați acest exercițiu de trei ori, încordându-vă la maximum de fiecare dată. După trei reprize, relaxați-vă umerii și stați liniștit timp de 20-30 de minute.

Ședința de exerciții numărul 7 – Gâtul

Încordarea: Împingeți-vă capul pe spate într-o pernă sau într-o saltea cât de mult puteți, cel puțin 10 secunde.

Relaxarea: Destindeți-vă capul și lăsați-l să stea liniștit și imobil.

Observație: Repetați de trei ori acest exercițiu. În loc să vă împingeți capul înapoi, îl puteți ridica înainte, cât de tare puteți, cel puțin 10 secunde, înainte

de a trece la relaxare. După trei reprize, lăsați-vă capul să se relaxeze timp de 20-30 de minute.

Ședința de exerciții numărul 8 – Fruntea

Încordarea: Încrețiți-vă fruntea cât puteți de mult și mențineți-o astfel, cel puțin 10 secunde.

Relaxarea: Destindeți-vă încet mușchii frunții și relaxați-vă complet fața.

Observație: Repetați acest exercițiu de trei ori. S-ar putea să vă vină mai ușor să încordați mușchii frunții încruntându-vă foarte tare, decât încruntându-vă fruntea. Puteți încerca să alternați încrețirea frunții cu încruntarea. După trei reprize mențineți-vă fața și capul relaxate timp de 20-30 de minute.

Atunci când folosim tehnici de încordare-relaxare, trebuie să urmăm anumite reguli, pentru ca relaxarea să fie mai eficientă și mai ușor de învățat. Acestea sunt:

1. Încercați să exersați în fiecare zi la o anumită oră, chiar dacă o faceți numai timp de câteva minute. Cele mai bune perioade de exersare sunt seara, după o zi întreagă de încordare, sau dimineața, pentru a vă ajuta să vă relaxați în vederea începerii unei zile noi, cu forțe proaspete. Cu toate acestea, aveți grijă să nu exersați exact înainte de a vă duce la culcare. Dacă așteptați până ce sunteți prea obosit, mintea dumneavoastră nu se va mai afla într-o stare propice exersării, iar procesul natural de condiționare nu va mai fi la fel de eficient.
2. Atunci când faceți exerciții de relaxare, purtați întotdeauna haine largi, comode. Scoateți-vă pantofii, deschideți-vă nasturii care vă strâng și asigurați-vă că nu aveți nimic în jurul gâtului. De asemenea, renunțați la bijuteriile și la ceasul de mână, lanțisoare, pentru a nu permite unui lucru mărunț să vă distragă atenția și astfel să vă strice ședința. Țineți ochii închiși pe parcursul întregii ședințe de exerciții și nu vă încrucișați nicio dată brațele sau picioarele.
3. Încercați să nu faceți exerciții cu stomacul plin. În timpul digestiei, o cantitate mai mare de sânge este îndreptată spre tractul gastrointestinal, departe de mușchi și de alte țesuturi. Nivelurile reduse de sânge în mușchi pot duce la apariția unor crampe și a unor stări de disconfort în timpul încordării. În plus, un stomac plin vă va face să vă simțiți greoi și vă va împiedica să vă concentrați bine asupra exercițiilor.
4. Asigurați-vă că exersați într-o cameră liniștită, bine aerisită, nu prea luminoasă și în care nu este nici prea rece, nici prea cald. Orice distragere a atenției de natură fizică va scădea eficacitatea exercițiilor.
5. După ce au fost încordați, mușchii trebuie să fie destinși încet, treptat, iar nu brusc. Aceasta vă va face să vă dați seama mai bine de trecerea de la o

stare de încordare absolută la una de relaxare absolută. Mișcările corpului dumneavoastră trebuie să fie întotdeauna line și calme, să curgă simultan cu respirația. În timpul încordării, nu vă țineți niciodată respirația – respirați natural.

6. În timpul fiecărei ședințe de exerciții, încercați să relaxați acele grupe de mușchi asupra cărora ați lucrat anterior. De exemplu, pe parcursul ședinței numărul 3, în timp ce vă relaxați picioarele, relaxați-vă de asemenea mâinile și brațele. După a treia ședință de exerciții ar trebui să fiți capabil, să vă relaxați toate grupele de mușchi de fiecare dată când le încordați și le destindeți numai pe unele dintre ele.
7. După ce grupele de mușchi sunt încordate și relaxate, s-ar putea să vă fie de ajutor vizualizarea încordării și destinderii lor – aceasta se numește „imaginare“. În timp ce respirați calm, ritmic, imaginați-vă cum mușchii dumneavoastră devin din ce în ce mai grei. Vizualizați-i în timp ce se înmoaie și se destind.

Acordați o atenție deosebită acelor grupe de mușchi a căror relaxare completă presupune un efort deosebit. Mai presus de toate, nu renunțați. E posibil ca unele să fie mai grele decât altele, dar este de o importanță vitală ca, la început, să repetați exercițiile de încordare-relaxare zilnic, astfel încât relaxarea să devină o a doua natură a dumneavoastră.

Tehnica încordare-relaxare este una dintre cele mai bune și mai eficiente metode de a învăța să vă relaxați, deoarece impune cunoașterea exactă a diferenței dintre mușchii încordați și cei destinși. Cu alte cuvinte, pe această cale se dobândește, de fapt, capacitatea de a recunoaște tensiunea existentă în anumite grupe de mușchi, chiar și la niveluri mici.

Asemenea RMP-ului, încordarea-relaxarea s-a dovedit a fi foarte eficientă în cazul mai multor boli, cum ar fi hipertensiunea și durerile acute de cap. Ca instrument de controlare a stresului, este una dintre cele mai bune modalități de a vă antrena, pentru a reuși în final să declanșați reacția de relaxare ori de câte ori vă simțiți încordat sau neliniștit. Prin practică, veți ajunge să vă relaxați, indiferent de stadiul de încordare în care vă găsiți, fără să mai fie nevoie să vă contractați deloc mușchii. În funcție de capacitățile dumneavoastră fizice și mentale, veți realiza aceasta în două săptămâni sau în două luni. Când, în cele din urmă, veți ajunge în această fază, veți putea spune că v-ați atins țelul, acela de a face din relaxare un obicei natural și spontan, care devine din ce în ce mai puternic, cu cât vă relaxați mai des.

11. MEDITAȚIA

De secole, în diferite părți ale lumii, oamenii recurg la meditație pentru a ajunge la o relaxare profundă și la o liniște a minții. Cu toate că unele exerciții utilizează cuvinte sau propoziții de sorginte religioasă, meditația în sine nu este o religie sau o filosofie, ci un instrument care se folosește de subconștientul nostru pentru a ne elibera de tensiune.

Există 4 factori fundamentali ce nu trebuie să lipsească pentru a se obține o relaxare profundă prin meditație.

1. *Un mediu înconjurător liniștit și pașnic.* Ca orice exercițiu de controlare a stresului, care relaxează, meditația necesită singurătate și confort. Perturbările trebuie să fie complet evitate, poate chiar mai mult în acest caz decât în cel al altor tehnici, deoarece concentrarea este principala componentă a meditației.

Atunci când vă alegeți un loc pentru meditație, asigurați-vă că acolo nimic nu vă poate distra atenția pe toată durata exercițiului. Acest loc ar putea fi o cameră sau o curte liniștită, o biserică sau chiar pădurea. Esențial este să aveți certitudinea că nu veți fi întrerupt în mijlocul meditației.

2. *Un tonus muscular scăzut.* Confortul constituie un element esențial, deoarece orice încordare neașteptată a mușchilor vă va împiedica să vă concentrați. Cele mai indicate poziții pentru meditație sunt șezând turcește pe o pernă tare, pe o saltea sau pe un preș, sau o poziție normală – așezat confortabil pe un scaun cu spatează, ținând capul, gâtul și spatele drept. Alte poziții – cum ar fi, de exemplu, întins complet pe spate, sau numai pe jumătate – nu sunt tot atât de eficiente în cazul acestor tehnici, deoarece s-ar putea să deveniți somnoros și să adormiți.
3. *O atitudine pasivă.* Probabil, acesta este cel mai important factor dintre toți patru, deoarece o meditație corectă pretinde de la dumneavoastră să nu vă conduceți gândurile într-o anumită direcție, ci să le lăsați libere. Nimic nu vă distrage mai mult atenția în timpul meditației decât faptul de a vă gândi la toate ideile care vă trec prin cap.
4. *Un mecanism mental.* Pentru a vă concentra mai ușor și a opri gândurile ce vă pot distra atenția în timpul meditației, aveți nevoie de un stimul

constant asupra căruia să vă concentrați. Un mecanism mental este un subiect la care vă puteți gândi, cum ar fi, de pildă, un sunet, un cuvânt, o silabă sau o propoziție repetată regulat în timpul exercițiului. Deoarece concentrarea absolută este unul dintre cele mai dificile scopuri de atins, folosirea unui mecanism mental sau a unei *mantră* ne permite să punem capăt gândurilor care ne distrag atenția și să atingem niveluri mai profunde ale subconștientului nostru.

TEHNICI DE MEDITAȚIE

Vă prezentăm în continuare diferite tehnici de meditație ce pot fi folosite pentru a declanșa reacția de relaxare. Încercați-le pe toate, apoi alegeți-o pe aceea care se potrivește cel mai bine personalității și stilului dumneavoastră de viață. Dacă nu sunteți o persoană credincioasă, e posibil să preferați o tehnică de meditație ce nu folosește un cuvânt sau o frază religioasă. Pe de altă parte, dacă sunteți o persoană religioasă, meditația s-ar putea dovedi mai eficientă și mai plină de sens atunci când implică un cuvânt sau o propoziție religioasă. Oricare ar fi tehnica pe care o alegeți, asigurați-vă că este cea care vă permite să vă concentrați și să vă relaxați depunând cât mai puțin efort și cu cât mai puține întreruperi.

Exercițiul de meditație numărul 1

Așezați-vă într-o poziție confortabilă. Închideți ochii și respirați pe nas. Conștientizați tiparul după care respirați și, pe măsură ce respirați, roștiți încet, pentru dumneavoastră, „relaxează-te” sau cuvântul „unu”. Continuați astfel timp de circa 60 de secunde. După ce terminați, stați liniștit mai multe minute – mai întâi, cu ochii închiși, apoi, treptat, deschideți-i. Pe parcursul exercițiului, mențineți o stare de relaxare și lăsați-vă în voia ei.

Exercițiul de meditație numărul 2

De pildă, „Rugăciunea Inimii”, o rugăciune repetitivă, folosită de creștini încă din secolul al XIV-lea, este un exemplu de meditație religioasă. Așezați-vă singur într-o poziție comodă, în tăcere totală. Aplecați-vă capul, închideți ochii și începeți să respirați lent și ritmic în timp ce vă imaginați că vă uitați în propria dumneavoastră inimă. Vizualizați-vă inima, iar atunci când expirați spuneți „Iisuse, milostivește-mă” sau „Doamne, dăruiește-mi pace”. Repetați aceste cuvinte ori de câte ori expirați. Dacă doriți, puteți schimba propoziția, optând pentru una care se potrivește ideilor și nevoilor dumneavoastră.

Exercițiul de meditație numărul 3

Acest exercițiu de meditație utilizează un sunet ritmic, asupra căruia vă puteți focaliza atenția, pentru a vă controla respirația și a vă accentua starea de concentrare. Potrivii un metronom la o bătaie lentă, să zicem 40 până la 60 de bătăi pe minut, apoi începeți să respirați în ritmul impus de acesta. După ce tiparul respirației dumneavoastră s-a stabilizat și ați început să vă concentrați asupra bătăii metronomului, roștiți formula „relaxează-te” în același timp cu respirația și cu bătaia metronomului. După ce veți face acest exercițiu timp de mai multe săptămâni, creierul dumneavoastră va asocia în mod automat bătăile metronomului cu relaxarea. În scurt timp vă veți condiționa să vă relaxați instantaneu, deoarece metronomul va acționa ca un impuls subconștient sau ca o aluzie care declanșează relaxarea.

Exercițiul de meditație numărul 4

Această tehnică de meditație este numită și autosugestie deoarece utilizează câteva dintre principiile hipnozei autoimpuse, deși numai într-o mică măsură. Așezați-vă comod într-un scaun, cu fața la un perete care se află la o distanță de 2-2,5 metri. Alegeți un punct sau un obiect de pe perete (sau așezați unul acolo), situat cam la jumătate de metru deasupra nivelului ochilor. În timp ce vă uitați fix la acest punct focal, respirați încet și ritmic. Începeți să numărați invers de la 10, rostind câte o cifră ori de câte ori expirați. În timp ce numărați, concentrați-vă în continuare asupra punctului focal și începeți să simțiți cum corpul dumneavoastră se relaxează din ce în ce mai mult.

Curând după începerea exercițiului, pleoapele vi se vor îngreuna și veți începe să clipiți. Lăsați-le pur și simplu să se închidă. În vreme ce ochii dumneavoastră rămân închiși, continuați numărătoarea, dar de data aceasta vizualizați cifrele pe măsură ce le roștiți. Când, în cele din urmă ați ajuns la cifra 1, relaxați-vă total și simțiți-vă liber și ușor. Rămâneți în această poziție 10-20 de minute. Atunci când sunteți gata să ieșiți din această stare, numărați de la 1 la 3. La 1, pregătiți-vă; la 2 respirați adânc; la 3, deschideți ochii, ridicați-vă în picioare și întindeți-vă.

Acest exercițiu va sili creierul dumneavoastră să asocieze anumite numere (care joacă rolul unor stimuli) cu anumite stadii de relaxare. În funcție de tiparul dumneavoastră, numărul 6 poate stimula închiderea ochilor, numărul 4 – relaxarea părții superioare a trupului, iar numărul 1 – relaxarea completă. Obiectivul acestei meditații este inducerea relaxării cu ajutorul sugestiei că anumite numere stimulează anumite stări de relaxare.

Meditația poate fi un instrument foarte eficient în controlarea stresului, deoarece ne învață nu numai să ne relaxăm, dar și să ne dirijăm atenția în altă parte decât spre gândurile și sentimentele stresante. Atâta timp cât nu exagerăm

și nu ajungem să medităm ore întregi, la nesfârșit, exercițiile de meditație nu implică nici un pericol și sunt plăcute, ne echilibrează corpul și aduc pace minții noastre; dar mai presus de toate, ele ne impun să ne relaxăm spontan folosind mecanisme cum ar fi sunetele și obiectele pe post de stimuli. Meditația a început să fie practică cu multe secole în urmă; ea aduce liniște interioară și pace oamenilor de toate religiile și credințele. Și noi putem simți această pace dacă folosim puterea minții noastre pentru a îndepărta stresul căruia îi este supus trupul nostru.

12. TEHNICILE IMAGINATIVE ȘI AUTOVINDECAREA

Imaginarea – cunoscută și sub numele de vizualizare sau de relaxare cu ajutorul imaginației – folosește imaginile mentale pentru obținerea unei stări de relaxare profundă. După meditație, este probabil una dintre cele mai vechi tehnici de relaxare utilizate de omenire. În acest gen de exerciții, imaginile vii, asociate cu odihna, liniștea și calmul, sunt folosite pe post de mesaje cu conexiune inversă pentru restul corpului. Aceste imagini acționează ca un soi de aluzii care stimulează sistemul nervos și provoacă încordarea mușchilor, pentru a reacționa în mod inconștient. În final, imaginarea se dovedește a fi una dintre cele mai simple și mai plăcute tehnici de relaxare. Asemenea altor tehnici de relaxare, ea acționează ca un instrument ce declanșează destinderea totală, întrucât creierul nostru este condiționat să asocieze imaginile mentale cu relaxarea. Imaginarea a fost folosită totodată și ca metodă de inducere a autovindecării. Datorită capacității sale de a întări sistemul imunitar al corpului, imaginarea a fost utilizată cu succes în tratarea diferitelor tipuri de cancer, precum și a altor boli legate de insuficiența sistemului imunitar. În combinație cu tratamentele cu raze sau chimioterapie, imaginarea a dus la obținerea unor rate mult mai mari de supraviețuire decât dacă ar fi fost folosite numai tratamentele tradiționale. Acest lucru se explică prin faptul că celulele „killer”, celule speciale ce caută și atacă toate tipurile de celule canceroase, sunt stimulate atunci când corpul este relaxat. Autovindecarea este posibilă dacă permitem creierului nostru să ne mențină sistemul imunitar în funcțiune, atunci când avem mai mare nevoie de el.

Există mai multe tipuri de exerciții imaginative. Tipul de imagine la care veți apela depinde de personalitatea, de experiențele și de preferințele dumneavoastră. Dar, indiferent de alegerea pe care o veți face, să urmați anumite instrucțiuni, care au menirea de a face exercițiile mai eficiente și mai plăcute. Acestea sunt:

1. Confortul este de maximă importanță. Este aproape imposibil să mențineți o imagine pozitivă pentru o perioadă oarecare de timp, dacă nu stați

- relaxat și confortabil pe tot parcursul ședinței de imaginare. Orice tip de tensiune care ar apărea ar avea tendința să vă blocheze sau cel puțin să vă afecteze concentrarea și, prin urmare, să vă strice imaginea.
2. Asigurați-vă că imaginile mentale alese se potrivesc cu ideea pe care v-ați făcut-o, în legătură cu ceea ce este realmente relaxant pentru dumneavoastră. Dacă, de exemplu, nu puteți suferi plaja, nu folosiți imaginea nisipului și a mării drept mecanism de relaxare, oricât de relaxante le-ar considera alte persoane. Pe de altă parte, dacă sunteți de părere că o pădure răcoroasă, deasă și verde este energizantă și relaxantă, folosiți-o pe post de imagine mentală. Utilizați întotdeauna imaginea, acțiunea, scena sau tabloul care vă relaxează cel mai mult, care vă produce cea mai mare plăcere și cel mai mare confort. Sunteți singurii în măsură să stabiliți care sunt acestea.
 3. Începeți fiecare exercițiu de vizualizare respirând lin, relaxat. Imaginarea este mult mai ușor de realizat dacă mintea și corpul dumneavoastră sunt pe cale de a se relaxa. În timp ce respirați și vă relaxați, concentrați-vă mai întâi asupra distanței egale dintre răsuflări, apoi începeți să vizualizați. Dacă aveți probleme cu menținerea unei imagini în minte, trebuie să vă gândiți din nou dacă imaginea aleasă vi se potrivește. E posibil ca un amănunt din imagine să vă distragă atenția sau să vă dea o senzație neplăcută. Dacă o altă imagine din copilărie sau dintr-o vacanță trecută vă apare constant în minte, atunci s-ar putea ca respectiva imagine să fie mai puternică și mai eficientă decât cea aleasă de dumneavoastră. Prin încercări repetate, veți reuși să stabiliți care imagine vi se potrivește. Deci, nu ignorați imaginile care vă apar în minte, dacă le găsiți relaxante și liniștitoare.
 4. Alegeți imagini vii, reale și pline de sens. Cei mai mulți dintre noi știm cam care ar trebui să fie imaginea perfectă, dar, în majoritatea cazurilor, aceste imagini fanteziste tind să devină confuze și incomplete. Cele mai bune provin din experiențele noastre reale. Alegeți, deci, o imagine desprinsă din experiențele pe care le-ați trăit, una care v-a făcut plăcere și care v-a indus o pace sufletească. Făcând parte dintre amintirile dumneavoastră conservate, imaginile reale sunt mai vii, durează mai mult timp și vă pot fi de folos în mai multe rânduri.

EXERCIIII IMAGINATIVE FOLOSITE PENTRU RELAXARE

Există, literalmente, mii de exerciții de imaginare, fiecare în parte fiind tot atât de deosebit pe cât este persoana care îl face. Vă vom prezenta în continuare mai multe exemple, în ideea că veți prelua forma generală, o veți

schimba, dacă veți dori, și veți încorpora în ea propria dumneavoastră imagine. Dacă veți dori să utilizați unul dintre aceste exerciții, va trebui să țineți cont de nevoile și dorințele dumneavoastră pentru ca metoda respectivă de controlare a stresului să funcționeze și în cazul dumneavoastră. Rețineți, este foarte important ca imaginea să se potrivească persoanei, și nu invers!

Exercițiul de imagine numărul 1

Alegeți-vă o poziție confortabilă, închideți ochii și începeți să respirați încet și calm. Cu fiecare respirație, simțiți cum vi se îngreunează din ce în ce mai mult mușchii corpului. Imaginați-vă cum tensiunea slăbește și dispare, în timp ce continuați să respirați ritmic și natural. Acum imaginați-vă că sunteți întins pe o plajă tropicală călduroasă, încălzindu-vă în lumina soarelui după-amiezii. Vizualizați culorile frumoase și vii ale cerului, ale pământului, ale florilor și plantelor din jurul dumneavoastră. Căldura nisipului auriu pătrunde în fiecare por al corpului și vă încălzește din ce în ce mai mult. Nisipul auriu este moale și plăcut la pipăit, căldura sa vă pătrunde în mâini și în picioare și începe să se răspândească prin tot corpul dumneavoastră. Imaginați-vă că stați liniștit și vă odihniți în timp ce mușchii vi se desind. Simțiți cum trupul dumneavoastră se scufundă în nisip și alunecă la adâncimi din ce în ce mai mari, într-o stare de pace și relaxare totală. Cu fiecare respirație, vedeți cum corpul vi se relaxează tot mai mult.

Simțiți acum căldura soarelui pe toată suprafața corpului, încălzindu-vă cu blândețe în profunzime. Vizualizați partea internă a corpului dumneavoastră scăldată în lumina aurie, absorbind fiecare rază și strălucind tot atât de puternic ca și soarele. O briză ușoară, călduță, suflă peste corpul dumneavoastră, încălzindu-vă și mai mult. Vizualizați și simțiți briza bătând peste fiecare parte a corpului.

În timp ce vizualizați aceste imagini, s-ar putea să vă fie de ajutor dacă vă spuneți: „Îmi este cald și sunt relaxat“, „Simt cum căldura mi se răspândește în tot corpul“ sau „Căldura nisipului mă face să-mi simt mușchii atât de destinși și de relaxați“. Continuați exercițiul de imagine timp de circa 20 de minute, apoi, treptat, deveniți mai vioi, spunându-vă de trei ori „Mă simt energizat și relaxat“, deschideți încet ochii, respirați de câteva ori profund și întindeți-vă timp de câteva secunde.

Exercițiul de imagine numărul 2

Alegeți-vă o poziție confortabilă, închideți ochii și începeți să respirați lin și ritmic. Continuați să respirați astfel câteva minute, apoi vizualizați o lagună pitorească, înconjurată de palmieri înalți și de flori frumoase. Apa este cristalină, de un albastru-turcoaz, iar cerul este albastru și senin. Nu auziți

decât șoapta blândă a brizei, care trece ușor peste corpul dumneavoastră și vă atinge fața cu degetele sale ușoare și invizibile.

Imaginați-vă că plutiți pe undele liniștite. În timp ce plutiți, apa caldută vă alină și vă relaxează mușchii. Simțiți cum vă masează mai întâi labele picioarelor, apoi picioarele, brațele și în cele din urmă restul corpului. Apa se încălzește din ce în ce mai mult și, în timp ce alunecați tot mai mult în adâncuri, într-o stare de relaxare, începe să se îndepărteze tensiunea. Imaginați-vă că sunteți lipsit de greutate, în apă, în liniște perfectă, plutind încet și lin. Sunteți una cu apa, ea vă înconjoară complet și vă destinde fiecare mușchi. De fiecare dată când respirați, apa caldută și blândă vă ridică ușor și de fiecare dată când vă scufundați la loc, dispare mai mult din tensiune. În scurt timp, corpul dumneavoastră devine atât de relaxat în apă încât aveți senzația că faceți parte din ea.

Pureți face acest exercițiu într-o poziție relaxată, stând pe scaun, sau întins pe spate, sau în timp ce faceți o baie caldă. Atenție, totuși, dacă optați pentru ultima variantă. Deoarece această tehnică vă va face să vă simțiți foarte relaxat, s-ar putea să aveți tendința de a adormi. Asigurați-vă că aveți capul susținut de o pernă plutitoare sau de altceva, ca să nu vă alunece în apă. Un șoc de acest gen ar putea anihila următoarea încercare de vizualizare. Continuați exercițiul timp de circa 20 de minute, apoi imaginați-vă că plutiți ușor spre mal. Ieșiți treptat din apă, spunându-vă „Mă simt energizat și relaxat“, deschideți ochii, ridicați-vă încet în picioare și întindeți-vă timp de câteva secunde.

IMAGINAREA ȘI AUTOVINDECAREA

Adeseori, aceia dintre noi care suferă de diverse boli își tratează corpul ca și cum ar fi dușmanul lor. În acele perioade de grele încercări, sentimentele și atitudinile negative sunt destul de obișnuite, deoarece avem tendința de a ne considera corpul ca fiind mai degrabă o sursă de rău decât una de sănătate și plăcere. Noi suntem cei care ne provocăm temeri și neliniști, iar acestea se agravează și duc la cicluri de depresie și deznădejde, ce se repetă la infinit. Nu mai avem încredere în noi, deoarece, pur și simplu, nu putem crede că trupul nostru, care a fost inițial responsabil de boală, este în același timp în stare să lupte împotriva ei. Cu toate acestea, crearea unor idei pozitive prin imaginare poate inversa ciclul fricii și al depresiei. Imaginația e capabilă chiar să ne stimuleze sistemul imunitar, întărindu-l și făcându-l să lupte împotriva bolii!

Beneficiile autovindecării prin imaginare rezultă din așteptările și atitudinile noastre pozitive în raport cu boala. Combinată cu tratamentul medical

tradițional, care ar trebui să reprezinte întotdeauna principala metodă de terapie, imaginarea poate avea efecte extraordinare, când vine vorba despre inversarea cursului bolii, o dată cu crearea unui mediu mental ce declanșează procesul vindecării. Pe scurt, exercițiile de autovindecare sunt eficiente deoarece:

1. Reduc frica și depresia, ce rezultă în urma conștientizării faptului că trupul nostru a fost înfrânt de boală. Recăpătând într-o oarecare măsură controlul funcțiilor imunitare ale organismului nostru, părerea noastră despre propria sănătate se ameliorează, ne putem reînnoi energia și putem face o perspectivă mai bună asupra vieții.
2. Produc schimbări fizice pozitive în sistemul nostru imunitar, endocrin, cardiovascular și nervos. Aceste schimbări conlucrează pentru a ne ajuta să luptăm împotriva bolii și să ne întărim rezistența în fața ei.
3. Condiționează creierul nostru să reacționeze la boală în mod natural și direct. Procesul relaxării în sine poate slăbi atât de mult tensiunea nervoasă încât ajunge să schimbe complet funcțiile corpului, astfel încât acestea să lucreze pentru noi, și nu împotriva noastră. Folosindu-ne de puterea minții pentru a lupta contra bolii, ne dezvoltăm capacitatea de a ne recăpăta sănătatea și vitalitatea.

Ideea care se află la baza imaginării este extrem de simplă: relaxarea completă a mușchilor și chiar autovindecarea sunt posibile prin folosirea unui simplu instrument mental, în acest caz o imagine. Acest instrument mental ne dă puterea de a declanșa relaxarea, de a ne conserva sănătatea și de a ne stimula procesul natural de vindecare. Totuși, nu trebuie să utilizăm niciodată imaginarea ca principală metodă de vindecare. Bolile serioase trebuie tratate întotdeauna prin metode clasice, relaxarea și imaginarea urmând să fie folosite ca importanți factori benefici, ce vor da o mână de ajutor în procesul general de vindecare. Cu cât veți practica vizualizarea mai des, în mod constant, cu atât vă va veni mai ușor, iar ea va fi mult mai eficientă. În câteva săptămâni, ar trebui să ajungeți la o relaxare profundă și să începeți o foarte bună vizualizare, după aproximativ un minut de la începerea exercițiului.

Beneficiile relaxării și ale vizualizării au fost atât de mari, iar rata succesului atât de promițătoare, încât tot mai mulți doctori au început să folosească acest tratament combinat, ca terapie pentru o varietate de boli. Atunci când este practică constant în cadrul confortabil al propriului dumneavoastră cămin, relaxarea imaginativă devine una dintre cele mai simple și mai eficiente modalități de reducere a stresului, de întreținere a sănătății și de păstrare a sistemului imunitar în stare de alertă continuă. Pe măsură ce învățăm tot mai multe lucruri despre modul în care trebuie să răspundem la stres și despre sistemul natural de apărare al corpului nostru, descoperim că acesta din urmă dispune de o putere extraordinară, care îl ajută nu numai să facă față stresului zilnic, ci și să se vindece, literalmente.

Partea a III-a

TESTE ȘI EVALUĂRI PENTRU AUTOAJUTORARE

13. TESTAREA CUNOȘTINȚELOR DESPRE STRES

Ce anume știți în plus despre stres și despre felul în care acesta vă afectează? Următoarele teste sunt concepute pentru a vă consolida cunoștințele despre stres și pentru a realiza faptul că prin controlarea lui aveți posibilitatea de a duce o viață mai bună. Dacă nu răspundeți corect la o întrebare, reveniți asupra secțiunii din carte care se ocupă de respectivul aspect și recitiți-o. Este important să revedeți acele părți pe care nu vă simțiți stăpân, pentru a face din controlarea stresului o metodă completă și eficientă de reducere a neliniștii din viața dumneavoastră. Dacă răspundeți corect la toate sau la majoritatea întrebărilor, puteți sta liniștit: sunteți acum propriu dumneavoastră expert în materie de stres și vă găsiți pe drumul cel bun, urmând să deveniți mai sănătos și mai puțin tensionat.

REALITĂȚI DESPRE STRES

	Adevărat	Fals
1. Oamenii reacționează cu aceeași ușurință la stresul emoțional și la cel fizic.	_____	_____
2. Iritarea constantă din cauza stresului poate face ca tensiunea unei persoane să se mențină scăzută.	_____	_____

- | | | |
|---|-------|-------|
| 3. Stresul cauzat de suprasolicitare poate apărea în urma îndeplinirii îndatoririlor casnice. | _____ | _____ |
| 4. Este puțin probabil și anormal ca o persoană care se adaptează la multe schimbări într-o perioadă scurtă de timp să se îmbolnăvească. | _____ | _____ |
| 5. Meditarea la o întâmplare neplăcută nu este niciodată tot atât de stresantă pe cât este trăirea respectivei experiențe. | _____ | _____ |
| 6. Dacă ne credem inutili și neajutorați, nivelul stresului la care suntem supuși poate crește. | _____ | _____ |
| 7. Cele mai stresante situații sunt, de obicei, acelea în care simțim că totul este sub control. | _____ | _____ |
| 8. Stresul poate slăbi sistemul imunitar al corpului. | _____ | _____ |
| 9. Stresul acut poate duce la apariția unor accidente. | _____ | _____ |
| 10. Oamenii cu personalitate de tip A sunt mai predispuși să sufere din cauza reacțiilor la stres. | _____ | _____ |
| 11. Una dintre cele mai obișnuite trăsături ale personalității de tip A este rezolvarea unui singur lucru o dată. | _____ | _____ |
| 12. Stresul excesiv afectează capacitatea corpului de a utiliza vitaminele și mineralele. | _____ | _____ |
| 13. E posibil ca o persoană stresată să se simtă confuză. | _____ | _____ |
| 14. Suprasolicitarea apare atunci când oamenii sunt capabili să-și îndeplinească sarcinile. | _____ | _____ |
| 15. De obicei o persoană stresată este în stare să-și îndeplinească sarcinile mai bine decât ar face-o într-o situație normală. | _____ | _____ |
| 16. Un anumit grad de stres este necesar vieții. | _____ | _____ |
| 17. Bolile provocate de stres apar din cauza creșterii constante a acestuia, ceea ce duce la căderea sistemului imunitar al organismului. | _____ | _____ |
| 18. Prea multă stimulare este întotdeauna mai stresantă decât prea puțină. | _____ | _____ |

- | | | |
|---|-------|-------|
| 19. Stresul pe care îl resimțim într-o anumită situație depinde mai mult de situația respectivă decât de felul cum reacționăm. | _____ | _____ |
| 20. Tipul A de personalitate este asociat cu bolile de inimă. | _____ | _____ |
| 21. Cel mai bun nivel de stres este acela care face să crească randamentul cuiva, fără a avea efecte secundare negative. | _____ | _____ |
| 22. Frustrarea apare atunci când nu suntem capabili de a face ceea ce este necesar sau când acțiunile noastre sunt împiedicate de factori externi. | _____ | _____ |
| 23. Schimbările favorabile ce intervin în viața noastră nu sunt niciodată la fel de stresante precum cele nefavorabile. | _____ | _____ |
| 24. Nivelul stresului pe care îl resimțim atunci când ne aflăm într-o mulțime, depinde de măsura în care ne putem exercita controlul în situația respectivă și de bagajul nostru intelectual. | _____ | _____ |
| 25. Reacția unui individ la factorii de stres este determinată de atitudinile, de experiențele, de valorile și chiar de religia acestuia. | _____ | _____ |
| 26. Dacă ne gândim că suntem neajutorați și inutili putem provoca o creștere considerabilă a stresului cu care ne confruntăm. | _____ | _____ |
| 27. Așteptările unei persoane în legătură cu o situație stresantă pot influența considerabil nivelul de stres pe care îl are de suportat. | _____ | _____ |
| 28. Răspunsurile psihologice la factorii de stres apar automat, fără premeditare. | _____ | _____ |
| 29. Hormonii eliberați de organism în situațiile stresante rămân în corp numai o perioadă scurtă de timp. | _____ | _____ |
| 30. Artrita și cancerul ar putea fi indirect legate de stres. | _____ | _____ |
| 31. În general, o persoană stresată nu reacționează conform vechilor obiceiuri, dacă acestea nu se potrivesc actualei situații. | _____ | _____ |

32. Nivelul de stres al unei persoane poate crește dacă respectiva persoană nu primește nici o informație sau primește informații false despre presupusa întâmplare care a dus la apariția stresului. _____
33. În timpul expunerii prelungite la stres, corpul intră într-o fază de funcționare normală, orice simptome ale stresului lipsind cu desăvârșire. _____
34. Problemele de sănătate mentală, cum ar fi depresia, nu ar trebui tratate ca răspunsuri emoționale la stres. _____
35. Nu există nici o dovadă că stresul ar cauza accelerarea procesului de îmbătrânire. _____
36. Multe cazuri de disfuncții sexuale, cum ar fi impotența, frigiditatea și ejacularea precoce sunt rezultate directe ale stresului. _____
37. Corpul poate fi condiționat să se relaxeze la fel de rapid și ușor cum o face atunci când se încordează în timpul stresului. _____
38. Una dintre cele mai importante surse de stres este incapacitatea de organizare a timpului. _____
39. Regimul alimentar nu este un factor prea important de favorizare a stresului. _____
40. Contractarea musculară constantă duce la creșterea anxietății și a stresului emoțional. _____

Cheia punctajului:

(1)A	(2)F	(3)A	(4)F	(5)F	(6)A	(7)F	(8)A	(9)A
(10)A	(11)F	(12)A	(13)A	(14)F	(15)F	(16)A	(17)A	(18)F
(19)F	(20)A	(21)A	(22)A	(23)F	(24)A	(25)A	(26)A	(27)A
(28)A	(29)F	(30)A	(31)F	(32)A	(33)A	(34)F	(35)F	(36)A
(37)A	(38)A	(39)F	(40)A					

Numărul total de răspunsuri corecte _____

35 – 40 = excelent

30 – 34 = bine

25 – 29 = destul de bine

mai puțin de 25 = rău

CUM SĂ FACEM FAȚĂ STRESULUI

	Adevărat	Fals
1. O tehnică eficientă de relaxare constă în a ne imagina că anumite părți ale corpului sunt mai grele sau mai calde.	_____	_____
2. Ar trebui să consumăm mai multă cafeină în perioadele stresante.	_____	_____
3. Activitatea fizică în cadrul competițiilor este o metodă eficientă de controlare a stresului.	_____	_____
4. Implicarea în activități fizice are ca rezultat o stare de bine.	_____	_____
5. Împărțirea unor sarcini complicate în componentele lor poate reduce stresul.	_____	_____
6. Stresul poate fi redus prin evitarea, pe cât posibil, a activităților de rutină.	_____	_____
7. Atunci când trecem prin schimbări majore, stresul poate fi redus prin creșterea numărului celorlalte schimbări, ce au loc în mod curent.	_____	_____
8. Bătăile inimii se pot autoregla printr-o reacție de tip „feedback“.	_____	_____
9. Nu ar trebui să încercăm să ne schimbăm relația cu factorii de stres.	_____	_____
10. Dacă stăm comod, ne putem calma tensiunea din interior.	_____	_____
11. Relaxarea musculară progresivă este o metodă eficientă de ameliorare a unor boli, cum ar fi hipertensiunea și ulcerul.	_____	_____
12. Anticiparea perioadelor în care ne vom plictisi și planificarea unor activități pe durata lor poate reduce stresul.	_____	_____
13. Când folosiți exercițiul fizic, ca metodă de controlare a stresului, trebuie să încercați să vă încordați cât mai mult posibil.	_____	_____
14. În cadrul exercițiilor de relaxare musculară încercăm să eliminăm senzațiile fizice asociate cu relaxarea.	_____	_____
15. A deveni mai puțin competitiv cu sine și cu alții reprezintă o modalitate de a atenua comportamentul de tip A.	_____	_____

- | | | |
|---|-------|-------|
| 16. Cedarea autorității și a responsabilităților nu va afecta în nici un fel stresul. | _____ | _____ |
| 17. Pentru a fi eficientă, relaxarea trebuie practică la aceeași oră și în același loc, în mod constant. | _____ | _____ |
| 18. Izolarea ajută la liniștirea mediului intern. | _____ | _____ |
| 19. Focalizarea atenției asupra trăsăturilor pozitive de caracter îmbunătățește imaginea personală și reduce stresul. | _____ | _____ |
| 20. Activitatea musculară crescută reprezintă o caracteristică a relaxării. | _____ | _____ |
| 21. Nu ar trebui să identificați situațiile care produc stres. | _____ | _____ |
| 22. Chiar dacă nu putem schimba natura factorilor de stres, putem modifica relația noastră cu ei. | _____ | _____ |
| 23. O modalitate eficientă de reducere a stresului constă în găsirea unor alternative, țeluri și comportamente ce nu ne-au stat la îndemână până în prezent. | _____ | _____ |
| 24. Alcătuirea unei liste cuprinzând sarcinile ce ne revin în ordinea priorităților, astfel încât să le îndeplinim mai întâi pe cele mai importante, contribuie la reducerea stresului. | _____ | _____ |
| 25. Acceptarea faptului că nimeni nu poate face totul perfect ajută la reducerea stresului. | _____ | _____ |
| 26. Concediile, chiar și atunci când ele implică schimbarea reședinței, a rutinei sau a nivelului stimulării, reprezintă întotdeauna o modalitate bună de reducere a stresului. | _____ | _____ |
| 27. Relaxarea este eficientă, numai dacă este folosită în mod constant. | _____ | _____ |
| 28. Activitatea fizică destul de intensă, cu scopul de a induce relaxarea, ne micșorează predispoziția către efectele negative ale stresului. | _____ | _____ |
| 29. Oamenii ar trebui să afle cu exactitate care sunt tipurile de situații ce-i stresează. | _____ | _____ |
| 30. În timpul relaxării, este imposibil să ne simțim nervoși sau agitați. | _____ | _____ |

- | | | |
|--|-------|-------|
| 31. Relaxarea apare atunci când îi permitem, nu atunci când ne-o impunem. | _____ | _____ |
| 32. Stresul nu poate fi redus anticipând perioadele în care ne plictisim și programându-ne să facem ceva stimulativ pe durata lor. | _____ | _____ |
| 33. Stresul nu poate fi redus prin crearea rutinelor care devin automatisme. | _____ | _____ |
| 34. Schimbarea intenționată a caracteristicilor stresante ale personalității noastre ne poate ajuta să facem față unui număr sporit de factori de stres. | _____ | _____ |
| 35. Relațiile strânse cu alți oameni reduc în mod cert stresul. | _____ | _____ |
| 36. Una dintre cele mai bune metode de reducere a stresului emoțional este de a face apel la grupurile de întraajutorare. | _____ | _____ |
| 37. Oamenii în vârstă pot reduce stresul la care sunt supuși adoptând un animal. | _____ | _____ |
| 38. Exersarea relaxării le permite oamenilor să regleze acele procese fizice despre care credeau că nu pot fi controlate în mod conștient. | _____ | _____ |
| 39. Oamenii care trebuie să realizeze lucruri dificile vor mări nivelul stresului pe care îl au de suportat, dacă fac pauze. | _____ | _____ |
| 40. Uneori, cea mai bună metodă de reducere a stresului este evitarea locurilor și a situațiilor care ne provoacă o stare de tensiune. | _____ | _____ |

Cheia punctajului:

- | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| (1)A | (2)F | (3)F | (4)A | (5)A | (6)F | (7)F | (8)A | (9)F |
| (10)A | (11)A | (12)A | (13)F | (14)F | (15)A | (16)F | (17)F | (18)A |
| (19)A | (20)F | (21)F | (22)A | (23)A | (24)A | (25)A | (26)F | (27)F |
| (28)A | (29)A | (30)A | (31)A | (32)F | (33)F | (34)A | (35)A | (36)A |
| (37)A | (38)A | (39)F | (40)A | | | | | |

Numărul total de răspunsuri corecte _____

35 – 40 = excelent

30 – 34 = bine

25 – 29 = destul de bine

mai puțin de 25 = rău

REAȚIILE LA STRES

1. Valerie tocmai a fost avansată într-o funcție nouă, în alt oraș. O modalitate bună pentru ea de a-și reduce stresul este:
 - A. Să-și schimbe coafura și felul în care se îmbracă, astfel încât acestea să reflecte noua sa imagine.
 - B. Să muncească mai mult, pentru a fi tot timpul ocupată.
 - C. Să-și organizeze un program potrivit, curând după ce va ajunge în noul oraș.
 - D. La început să evite, pe cât posibil, responsabilitățile.
2. John lucrează într-un birou zgomotos și încearcă să se concentreze asupra muncii sale. Pentru a-și reduce stresul, John ar trebui:
 - A. Să sară peste pauza de prânz și să muncească atunci, deoarece este mai liniște în birou.
 - B. Să-și aranjeze din nou cărțile și hârtiile de pe birou.
 - C. Să poarte haine mai comode la serviciu.
 - D. Să-și ia pauze regulate, în care să plece de la serviciu pentru a se destinde.
3. David se teme că va pica testul la istorie, deși a învățat mult pentru el. O modalitate potrivită pentru David de a-și reduce stresul ar fi:
 - A. Să învețe până noaptea târziu în ziua precedentă testului.
 - B. Să se gândească la cât de supărați vor fi părinții săi, dacă nu va obține rezultate bune la acest test.
 - C. Să iasă să se plimbe cu bicicleta.
 - D. Să se trezească devreme în dimineața următoare și să mai învețe pentru test.
4. Arthur este foarte ocupat cu bătutul la mașină, când o colegă de serviciu îi cere să o ajute să dactilografieze ceva pentru ea. Pentru a-și reduce stresul, Arthur ar trebui:
 - A. Să o ajute, dar să-i explice că nu o va mai face a doua oară.
 - B. Să-i explice că nu o poate ajuta și să se concentreze asupra muncii sale.
 - C. Să pretindă că cererea colegei sale nu-l deranjează și să-și vadă mai departe de munca sa.
 - D. Să-i spună colegei sale că o va ajuta după ce își va termina treaba.
5. David a aflat că nu poate juca pentru echipa sa de baseball, deoarece fratele managerului îi va lua locul. Pentru a-și reduce stresul, David ar trebui:
 - A. Să găsească o altă echipă pentru care să joace.
 - B. Să încerce să-i cunoască mai bine pe membrii echipei sale.
 - C. Să-i spună proprietarului că vrea neapărat să joace pentru echipa sa.
 - D. Să renunțe definitiv la baseball.

6. Kathy se îndreaptă spre casă pe o autostradă aglomerată. Pentru a-și reduce stresul ar trebui:
 - A. Să meargă cu geamurile mașinii puțin deschise.
 - B. Să se convingă că folosește același drum ori de câte ori are posibilitatea.
 - C. Să bea o ceașcă de cafea în timp ce conduce.
 - D. Să încerce să o ia pe alt drum sau să opteze pentru o altă oră, când nu este așa de aglomerat.
7. Gary este preocupat de faptul că munca sa nu este de calitate, deși toți oamenii cu care lucrează îi spun că face treabă bună. Pentru a-și reduce stresul, Gary ar trebui:
 - A. Să muncească mai mult, pentru a îmbunătăți calitatea muncii sale.
 - B. Să bea câteva beri cu colegii în fiecare zi, după serviciu.
 - C. Să se gândească mai mult la calitățile muncii sale.
 - D. Să-și caute altă slujbă, care să-i aducă mai multe satisfacții.
8. Leslie s-a căsătorit de curând și s-a mutat într-un alt oraș. Pentru a-și reduce stresul, Leslie ar trebui:
 - A. Să încerce să-și schimbe vechile obiceiuri.
 - B. Să-și acorde în fiecare zi un răgaz pentru relaxare. Să-și ia un concediu împreună cu soțul său.
 - C. Să muncească peste program pentru a avea gândurile ocupate.
9. Sharon lucrează la o linie de asamblare – toată ziua, componentele de metal îi trec prin fața ochilor. Ea ar trebui:
 - A. Să-și aducă o pernă moale pentru scaun.
 - B. Să-și întrebe șeful dacă poate asculta radioul în timp ce muncește.
 - C. Să vadă dacă poate munci în pauza de prânz, pentru a termina lucrul cât mai repede.
 - D. Să muncească mai mult, pentru a avea gândurile ocupate.
10. Karen și-a propus să-și ia o săptămână de concediu. Acum, șeful îi spune că nu poate pleca în vacanța pe care și-o planificase. Pentru a-și reduce stresul, Karen ar trebui:
 - A. Să anunțe că va demisiona, dacă nu i se aprobă concediul.
 - B. Să se comporte de parcă nu și-ar mai dori oricum acel concediu.
 - C. Să-i spună șefului că este supărată și să-l întrebe dacă poate să-și ia concediul luna următoare.
 - D. Să se arate destul de supărată pentru a-l convinge să-i dea concediul.
11. Jennifer trebuie să dea 4 examene finale și mai are la dispoziție numai două zile. Pentru a-și reduce stresul, Jennifer ar trebui :
 - A. Să uite de propriile sale teste, ajutându-și un prieten să învețe.
 - B. Să aleagă cel mai dificil curs și să învețe numai pentru el.
 - C. Să studieze pe rând pentru fiecare dintre teste.

- D. Să încerce să-și dubleze timpul pe care îl petrece de obicei învățând.
12. Gwen vrea să fie președintele unui club din zonă, dar i s-a spus că nu este expertă în probleme organizatorice. Ea ar trebui:
- A. Să nu mai participe la întrunirile clubului.
 - B. Să urmeze un curs de afaceri, pentru a deveni mai competentă.
 - C. Să le spună membrilor clubului că, de fapt, nu vrea să fie președinte.
 - D. Să accepte faptul că nu va putea fi niciodată președinte.
13. Gregg locuiește vizavi de o benzinărie cu program non-stop și este deranjat de zgomotul mașinilor. El ar trebui:
- A. Să pună muzica tare, pentru a nu mai auzi zgomotul de afară.
 - B. Să ia un somnifer, pentru a putea adormi.
 - C. Să-și vândă toate acțiunile unei alte benzinării.
 - D. Să folosească tehnici de relaxare, pentru a nu mai auzi zgomotul.
14. Stanley se află la o petrecere într-o cameră foarte aglomerată. El ar trebui:
- A. Să rămână în mijlocul mulțimii.
 - B. Să bea mai multe pahare de vin, pentru a se relaxa.
 - C. Să-și lărgească nodul de la cravată, pentru a se simți mai comod.
 - D. Să iasă din mulțime și să caute o zonă mai liniștită.
15. Joyce trebuie să vorbească unui grup mare de oameni și nu își poate scoate din cap ziua în care a trebuit să țină un discurs în fața clasei și a uitat ce trebuia să spună. Ea ar trebui:
- A. Să-și rezerve puțin timp, înainte de începerea discursului, pe care să-l folosească pentru a se relaxa.
 - B. Să-și amintească cât mai multe detalii despre experiența ei anterioară.
 - C. Să-și țină mâinile ocupate în timpul discursului.
 - D. Să-și repete discursul până în ultima clipă, pentru a fi cât mai bine pregătită.

Cheia punctajului:

Răspunsurile la întrebările de mai sus pot fi clasificate astfel:

Potrivit Un răspuns care este corect sau se potrivește situației

Nesănătos Un răspuns cu efecte nocive

Nepotrivit Un răspuns care contravine în mod direct răspunsurilor potrivite

Negativ Un răspuns care nu admite existența stresului sau a problemei care produce stresul.

Ineficient Un răspuns care are legătură cu situația respectivă, dar este ineficient în reducerea stresului. Nu este nici nesănătos, nici nu contravine răspunsurile potrivite, și nici nu neagă problemele stresului.

Nr.	Potrivit	Nesānātos	Nepotrivit	Negativ	Ineficient
1.	C	—	A	D	B
2.	D	A	—	—	B, C
3.	C	A	B, D	—	—
4.	B	—	A	C	D
5.	A	—	C	—	B, D
6.	D	C	—	—	A, B
7.	C	B	—	—	A, D
8.	B	—	A, C	—	D
9.	B	C	D	—	A
10.	C	—	A, D	B	—
11.	C	—	A, D	—	B
12.	B	—	—	C	A, D
13.	D	B	A	—	C
14.	D	B	A	—	C
15.	A	—	B, D	—	C

SONDAJ DESPRE SURSA STRESULUI ȘI DESPRE REZISTENȚA LA STRES

Sondajul următor descrie diferite împrejurări sau momente în care oamenii s-ar putea simți stresați. Citiți fiecare enunț și încercuiți DA sau NU, pentru a arăta dacă v-ați simți stresat într-o astfel de situație. De fiecare dată când încercuiți DA, scrieți un număr de la 0 la 10, pentru a arăta cât de sigur sunteți că ați putea face față stresului respectiv. Scara de la 0 la 10 corespunde următoarelor grade de certitudine

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
foarte nesigur				destul de sigur				foarte sigur		

Situația	S-ar putea să vă simțiți stresat?	Dacă DA, cât de sigur sunteți că ați face față stresului?
1. Încercați să vă concentrați, dar sunteți întrerupt în mod constant.	DA / NU	_____
2. Trebuie să faceți ceva foarte plictisitor.	DA / NU	_____
3. V-ați gândit și vă gândiți în continuare la cineva care v-a făcut rău în trecut.	DA / NU	_____
4. Aveți un vecin care pune tot timpul muzica tare.	DA / NU	_____
5. Trebuie să terminați mai multe lucruri într-o perioadă scurtă de timp.	DA / NU	_____
6. Nu mai e nimeni acasă și vă simțiți singur.	DA / NU	_____
7. Sunteți într-un autobuz aglomerat și nu puteți ajunge la ușă la timp, pentru a coborî.	DA / NU	_____
8. Vă gândiți mereu la o experiență neplăcută.	DA / NU	_____

- | | | |
|---|---------|-------|
| 9. V-ați asumat mai multe sarcini decât puteți rezolva. | DA / NU | _____ |
| 10. Așteptați în stradă să vină să vă ia cineva cu mașina și vi se face frig. | DA / NU | _____ |
| 11. Deși aveți destul timp la dispoziție, vă este teamă că veți întârzia la o întâlnire importantă. | DA / NU | _____ |
| 12. Cel mai apropiat prieten al dumneavoastră a părăsit orașul și vă simțiți singur. | DA / NU | _____ |
| 13. Vă aflați într-o încăpere foarte călduroasă. | DA / NU | _____ |
| 14. Trebuie să cumpărați un cadou penru cineva, iar magazinele s-au închis. | DA / NU | _____ |
| 15. Ați fost martorul unui jaf și vă gândiți că ați fi putut fi dumneavoastră victima. | DA / NU | _____ |
| 16. Trebuie să așteptați o livrare și nu aveți ce să faceți. | DA / NU | _____ |
| 17. Prietenii dumneavoastră vă cer întruna să faceți lucruri pe care nu vreți să le faceți. | DA / NU | _____ |
| 18. Trebuie să comandați o rețetă și nu puteți găsi o farmacie deschisă. | DA / NU | _____ |
| 19. Stați foarte mult timp într-un loc zgomotos. | DA / NU | _____ |
| 20. În ciuda strădaniilor dumneavoastră, nu ați reușit să terminați tot ce aveți de făcut. | DA / NU | _____ |

Punctaj

1. Adunați toate punctele care indică certitudinea ____
2. Numărați toate răspunsurile „DA“ ____

3. Numărați toate răspunsurile „NU“ _____

4. Împărțiți nr. 2 la nr. 1 _____

5. Adunați nr. 3 cu nr. 4, pentru a obține scorul final _____

17 – 20 Excelentă rezistență la stres și excelentă capacitate de controlare

13 – 16 Rezistență bună la stres și capacitate de controlare bună

10 – 12 Rezistență destul de bună la stres și capacitate de controlare destul de bună

0 – 9 Rezistență slabă la stres și capacitate de controlare slabă

Acest sondaj poate fi folosit și pentru a se indica numărul și tipurile de situații stresante care vă afectează. Adunați numărul răspunsurilor „DA”. Scorul maxim, 20, indică faptul că vă simțiți stresat în toate situațiile amintite, în vreme ce scorul minim, zero, semnifică absența stresului în oricare din situațiile amintite.

În afară de a permite obținerea unui scor general, răspunsurile dumneavoastră pot reflecta sursele specifice de stres. Pentru a determina tipurile de stres față de care manifestați o sensibilitate, comparați situațiile când ați răspuns DA și ați avut un punctaj slab cu sursele stresului pe care vi le prezentăm în continuare.

Surse de stres

Situații .

Stres fizic

4, 10, 13, 19

Frustrare

1, 7, 14, 18

Stres emoțional

3, 8, 11, 15

Proastă organizare a timpului

5, 9, 17, 20

Privațiuni de tot felul

2, 6, 12, 16

SONDAJ REFERITOR LA CONTROLAREA STRESULUI

Acest sondaj descrie o serie de lucruri pe care le-ar putea face oamenii pentru a controla stresul. Citiți fiecare enunț și încercuiți DA sau NU, pentru a arăta dacă aveți de gând să faceți ce se descrie în afirmație. De fiecare dată când încercuiți DA, scrieți o cifră de la 0 la 10, indicând cât de puternică este intenția dumneavoastră. Scara de la 0 la 10 corespunde următoarelor grade de intenție.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
foarte slab									foarte puternic	
									Aveți de gând să faceți asta?	Dacă DA, cât de puternică este intenția dumneavoastră?
1. Găsiți alternative pentru lucrurile pe care nu le-ați putut îndeplini.									DA / NU	_____
2. Stați departe de locurile aglomerate, dacă vă irită.									DA / NU	_____
3. Atunci când aveți mai multe lucruri de făcut, apucați-vă mai întâi de cele mai importante.									DA / NU	_____
4. Vă găsiți lucruri interesante de făcut atunci când sunteți plictisit.									DA / NU	_____
5. Folosiți dopuri pentru urechi atunci când sunteți în locuri zgomotoase.									DA / NU	_____
6. Evitați schimbările inutile atunci când aveți multe alte lucruri de făcut.									DA / NU	_____
7. Examinați cu atenție lucrurile pozitive legate de persoana dumneavoastră și pe cele din viață.									DA / NU	_____

- | | | |
|---|---------|-------|
| 8. Ocupați-vă de fiecare lucru pe rând. | DA / NU | _____ |
| 9. Dormiți destul în fiecare noapte. | DA / NU | _____ |
| 10. Vorbiți despre problemele dumneavoastră cu prietenii și cu cei din familie. | DA / NU | _____ |
| 11. Discutați problemele cu oamenii care sunt implicați în ele. | DA / NU | _____ |
| 12. Contrabalansați munca pe care o depuneți la serviciu cu activități relaxante. | DA / NU | _____ |
| 13. Folosiți tehnici de relaxare. | DA / NU | _____ |
| 14. Faceți sport în mod regulat. | DA / NU | _____ |
| 15. Evitați consumul de cafeină în cantități mari. | DA / NU | _____ |
| 16. Încercați să identificați cauza stresului dumneavoastră. | DA / NU | _____ |
| 17. Acceptați numai obiective realiste, atât pentru dumneavoastră, cât și pentru alții. | DA / NU | _____ |
| 18. Evitați să treceți simultan prin mai multe schimbări majore. | DA / NU | _____ |
| 19. Apelați la ajutor calificat dacă sunteți prea stresat. | DA / NU | _____ |
| 20. Acceptați ceea ce nu puteți schimba. | DA / NU | _____ |

Punctaj

Puteți calcula punctajul acestui sondaj în două feluri, după cum urmează:

- A. Adunați răspunsurile „DA“, neluând în calcul punctele care indică intenția. Scorul maxim, 20, arată că aveți intenția clară de a folosi o varietate de tehnici de controlare a stresului. Un scor mai mic de 15 arată că nu sunteți pe deplin hotărât să folosiți metodele de contro-

- lare a stresului, în anumite situații. Ar trebui să evaluați răspunsurile „NU” și să stabiliți cauzele ezitărilor dumneavoastră.
- B.** Adunați toate punctele care indică intenția și corespund răspusurilor „DA” și împărțiți numărul total la 20 (numărul enunțurilor din sondaj). Scorul maxim, 10, indică o intenție foarte puternică de a folosi tehnici de controlare a stresului. Un scor de 6 sau mai puțin arată că trebuie să lucrați asupra unor anumite zone și că trebuie să reevaluați importanța pe care o are controlarea stresului în cadrul vieții dumneavoastră.

ANEXĂ

GRUPURI DE AJUTOR SOCIAL ȘI GRUPURI DE ÎNTRAJUTORARE

Grupurile de ajutor social și grupurile de întrajutorare pot constitui una dintre cele mai bune metode de a face față diferitelor experiențe negative din viață. Vă prezentăm în continuare o listă cuprinzând cele mai cunoscute asociații de sprijin și de întrajutorare din S.U.A. Multe dintre ele publică buletine de informare. Dacă doriți, puteți să trimiteți o scrisoare și să cereți informații despre felul cum sunt organizate.

ALCOHOLICS ANONYMOUS (ALCOOLICII ANONIMI), 468 Park Avenue South, New York, NY 10163.

Pentru bărbați și femei care au în comun problema alcoolismului.

AMERICAN SCHIZOPHRENIA ASSOCIATION (ASOCIAȚIA AMERICANĂ A SCHIZOFRENICILOR), 219 East 31st Street, New York, NY 10016.

Pentru persoane care doresc să se trateze de schizofrenie sau să prevină apariția ei.

ASSOCIATION FOR CHILDREN AND ADULTS WITH LEARNING DISABILITIES (ASOCIAȚIA PENTRU COPII ȘI ADULȚI CU INCAPACITATE DE A ÎNVĂȚA), 4156 Library Road, Pittsburg, PA 15234.

Scopul său este de a-i ajuta pe copiii care au probleme cu învățatul și pe părinții lor să facă schimb de informații, să obțină materiale documentare pe această temă și să-și susțină cauza, în vederea schimbării metodelor și oportunităților educaționale.

BATTERERS ANONYMOUS (ASOCIAȚIA PERSOANELOR IMPLICATE ÎN ABUZURI FIZICE), 1295 NE Street, San Bernardino, CA 92405.

Program de autoajutorare pentru bărbații care agresează fizic femeile.

CANDLELIGHTERS (ASOCIAȚIA SPERANȚEI), 2025 Eye Street, N. W., Washington, D.C. 20006.

Pentru părinții copiilor bolnavi de cancer – numai sprijin moral.

Interzone

- Aflați ce este, de fapt, stresul și recunoașteți simptomele lui
- Schimbați-vă comportamentul atunci când este producător de stres
- Folosiți tehnici de controlare a stresului în 60 de secunde
- Începeți să practicați metode de relaxare
- Stresul și imunitatea; boli și suferințe legate de stres
- Transformarea stresului negativ în stres pozitiv
- Chestionar pentru a stabili în ce măsură sunteți epuizat nervos
- Stresul în copilărie și în adolescență; stresul și îmbătrânirea
- Meditația, tehnicile imaginative și autovindecarea
- Testări și evaluări pentru a ne ajuta singuri

Dr. Andrew Goliszek îndrumă grupuri de lucru al căror obiectiv este controlarea stresului. În colaborare cu foștii săi colegi de la Universitatea Bowman Gray din S.U.A. studiază felul în care creierul și sistemul cardiovascular reacționează la stres.

Editura Teora
Lei 17.000

ISBN 973-601-762-1



9 789736 017629